SAIBA MAIS!

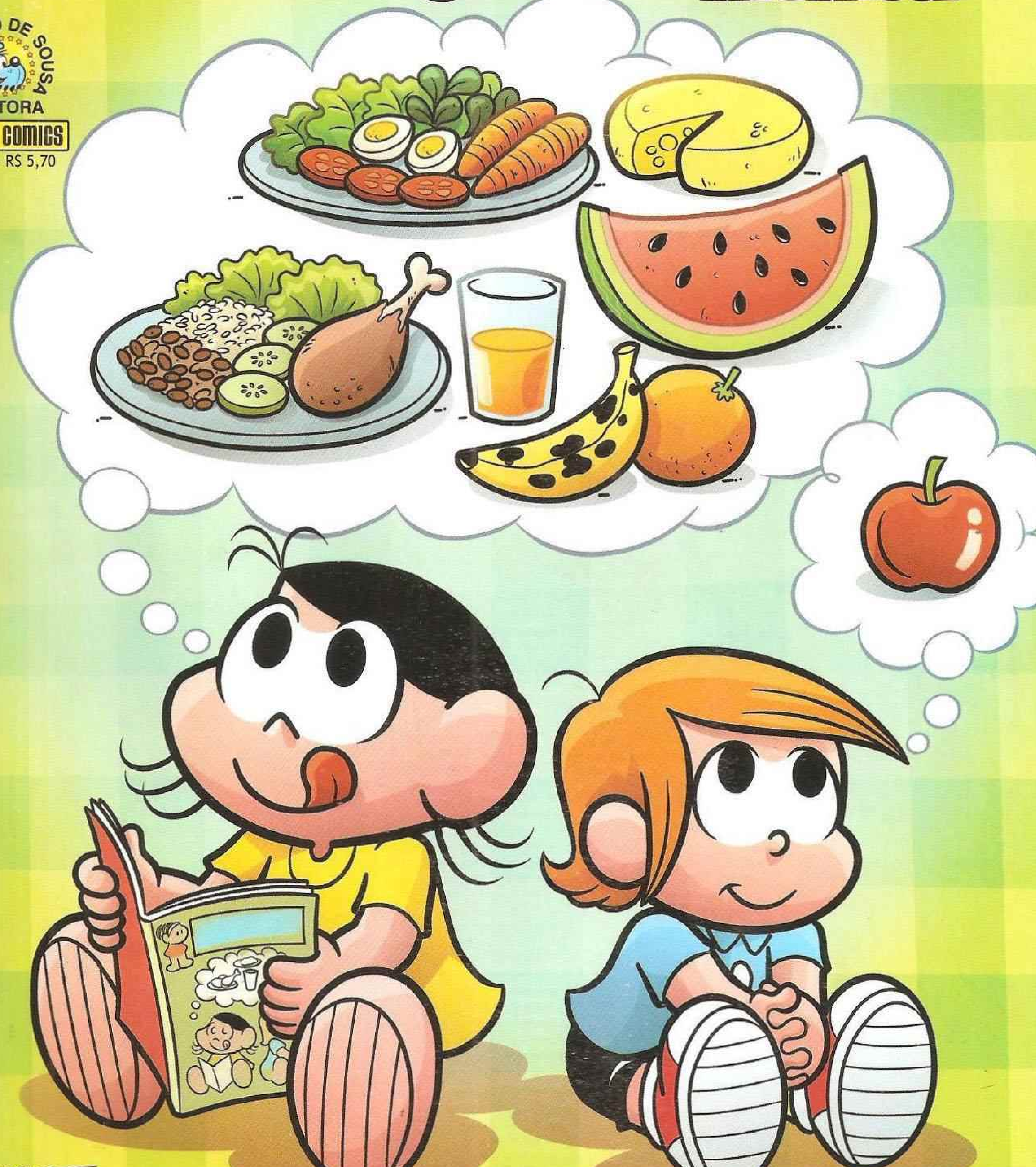
SOBRE **Nutrição** COM A TURMA DA MÔNICA

Portugal / Continente - 2,60 €

MAURICIO DE SOUSA EDITORA

PANINI COMICS

Nº 40 - R$ 5,70



Scan Néia e João

MAURICIO

WWW.MONICA.COM.BR

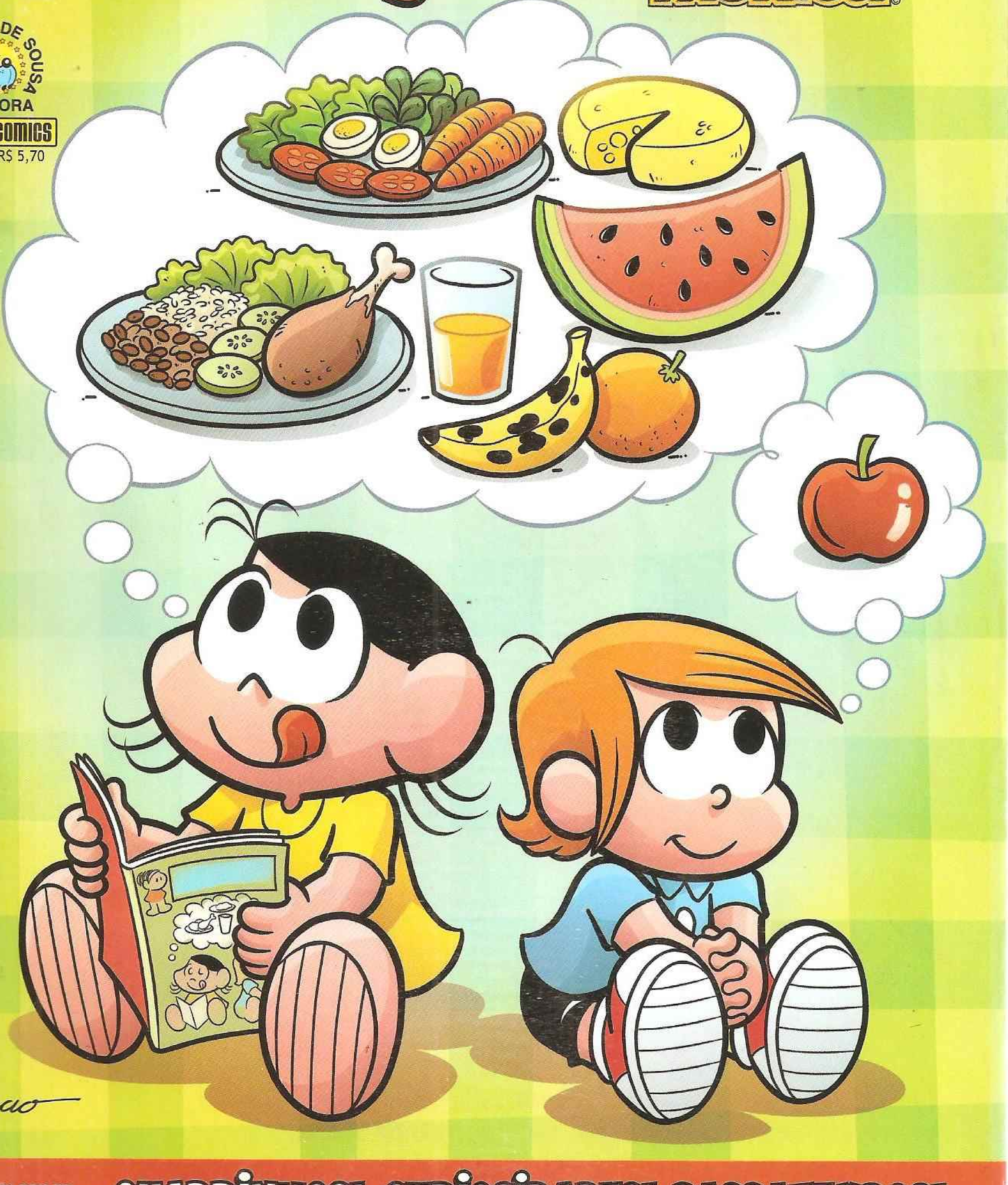
QUADRINHOS! CURIOSIDADES! PASSATEMPOS!

E MAIS: UM DOMINÓ DA NUTRIÇÃO PRA VOCÊ RECORTAR E JOGAR!

SAIBA MAIS!

SOBRE **Nutrição** COM A TURMA DA **Mônica**

MAURICIO DE SOUSA EDITORA
PANINI COMICS
Nº 40 - R$ 5,70
Portugal / Continente - 2,60 €

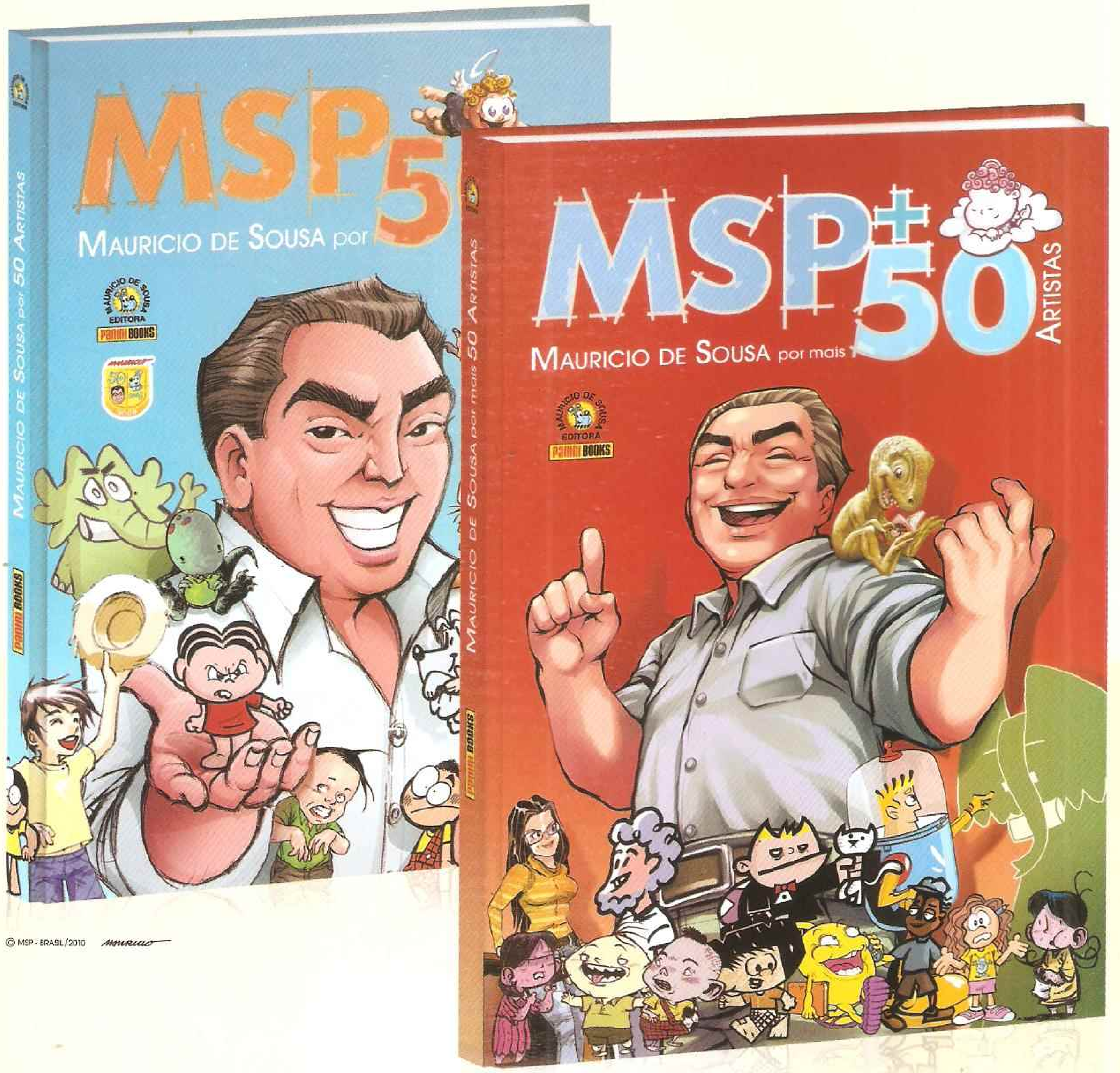


WWW.MONICA.COM.BR
7 897653 508167 00040

QUADRINHOS! CURIOSIDADES! PASSATEMPOS!

E MAIS: UM DOMINÓ DA NUTRIÇÃO PRA VOCÊ RECORTAR E JOGAR!

MAIS DE 50 ANOS DE HISTORINHAS MERECEM O DOBRO DE HOMENAGENS



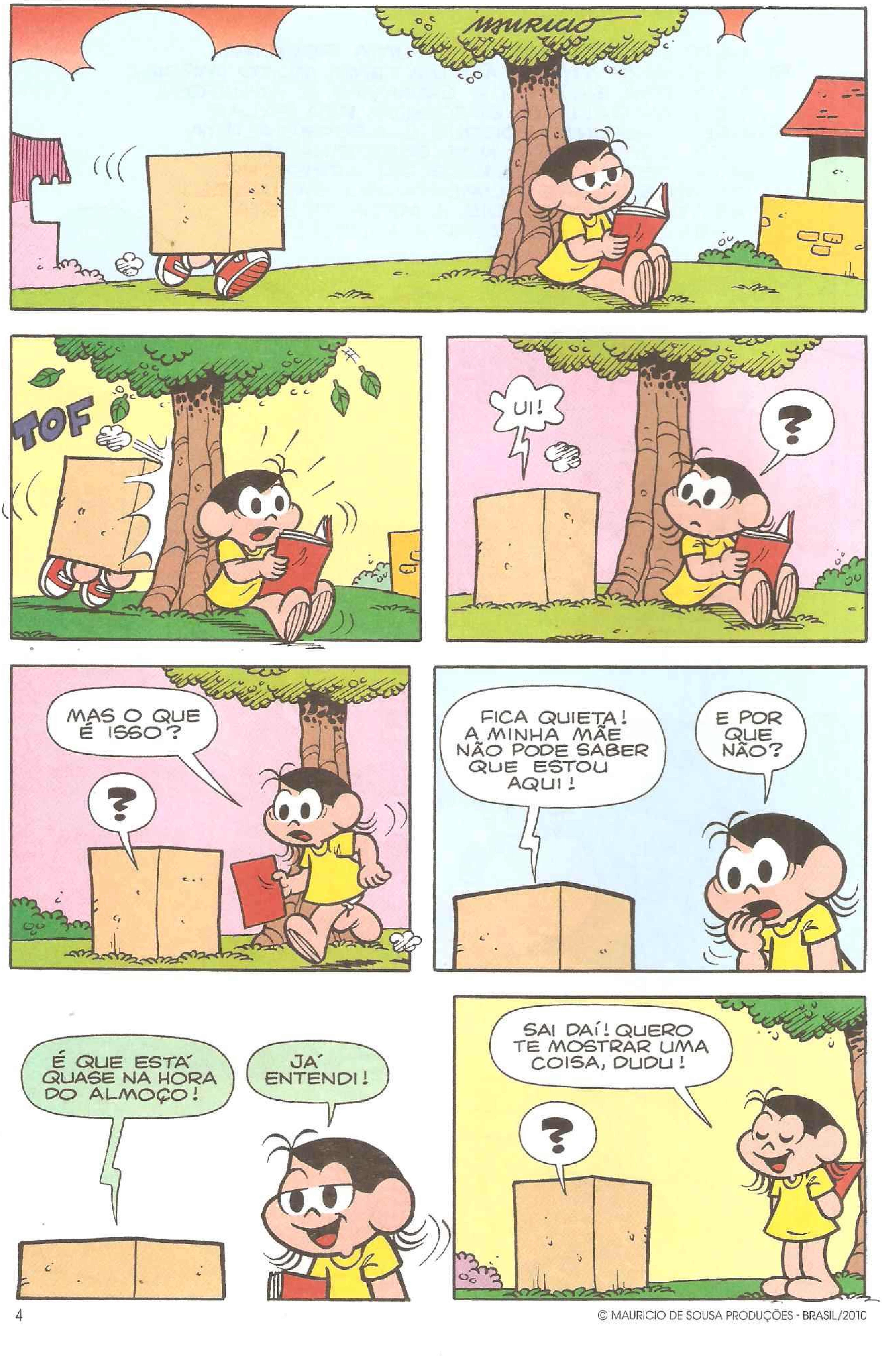
© MSP - BRASIL/2010

Juntos, são 100 craques do traço brasileiro interpretando os personagens de Mauricio de Sousa, em diferentes estilos e gêneros.

Já à venda nas melhores livrarias!

Mauricio de Sousa Editora
Panini Books
www.paninicomics.com.br

ESTE *SAIBA MAIS* ESTÁ UMA DELÍCIA!
ELE É SOBRE *NUTRIÇÃO*, UM TEMA MUITO IMPORTANTE PRA SAÚDE DE CRIANÇAS E ADULTOS!
E A MAGALI FOI ESCOLHIDA PRA FALAR SOBRE O ASSUNTO PORQUE É A ESPECIALISTA EM COMER BEM NOS QUADRINHOS!
LENDO ESTA EDIÇÃO, VOCÊ VAI APRENDER MUITO MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!
MAS VENHA LOGO, POIS A MESA JÁ ESTÁ SERVIDA! É SÓ VIRAR A PÁGINA!

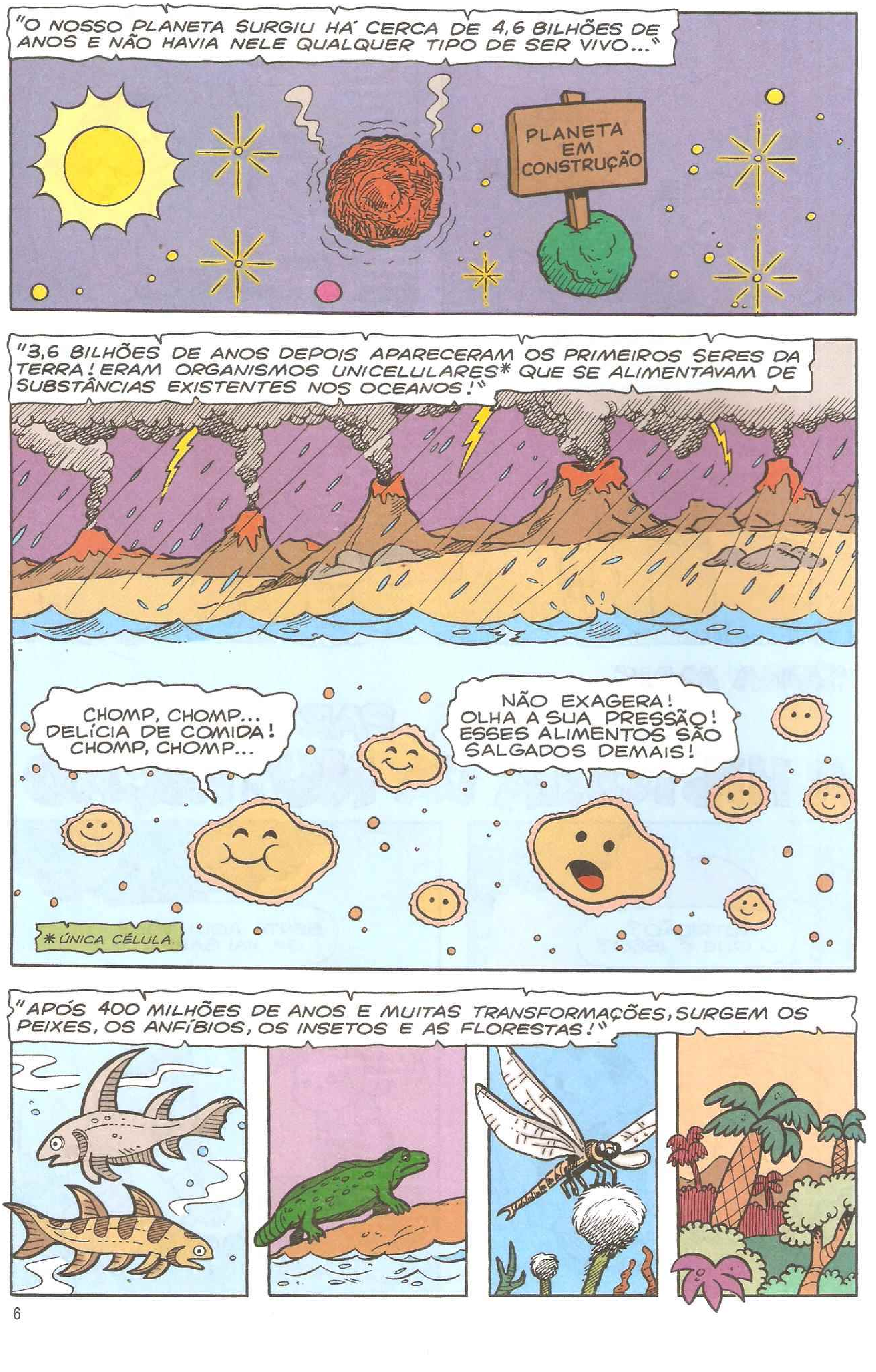


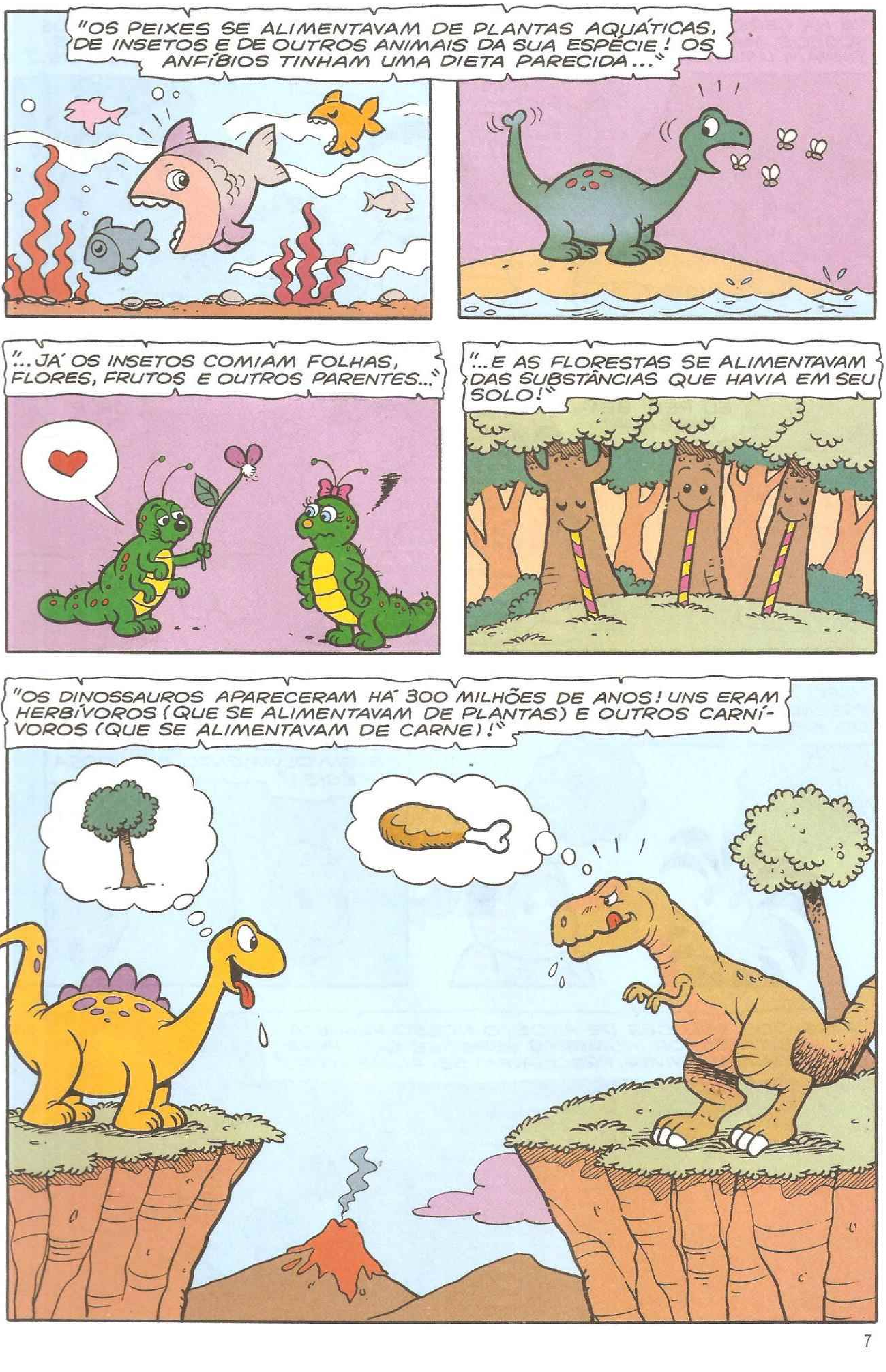
© MAURICIO DE SOUSA PRODUÇÕES - BRASIL/2010

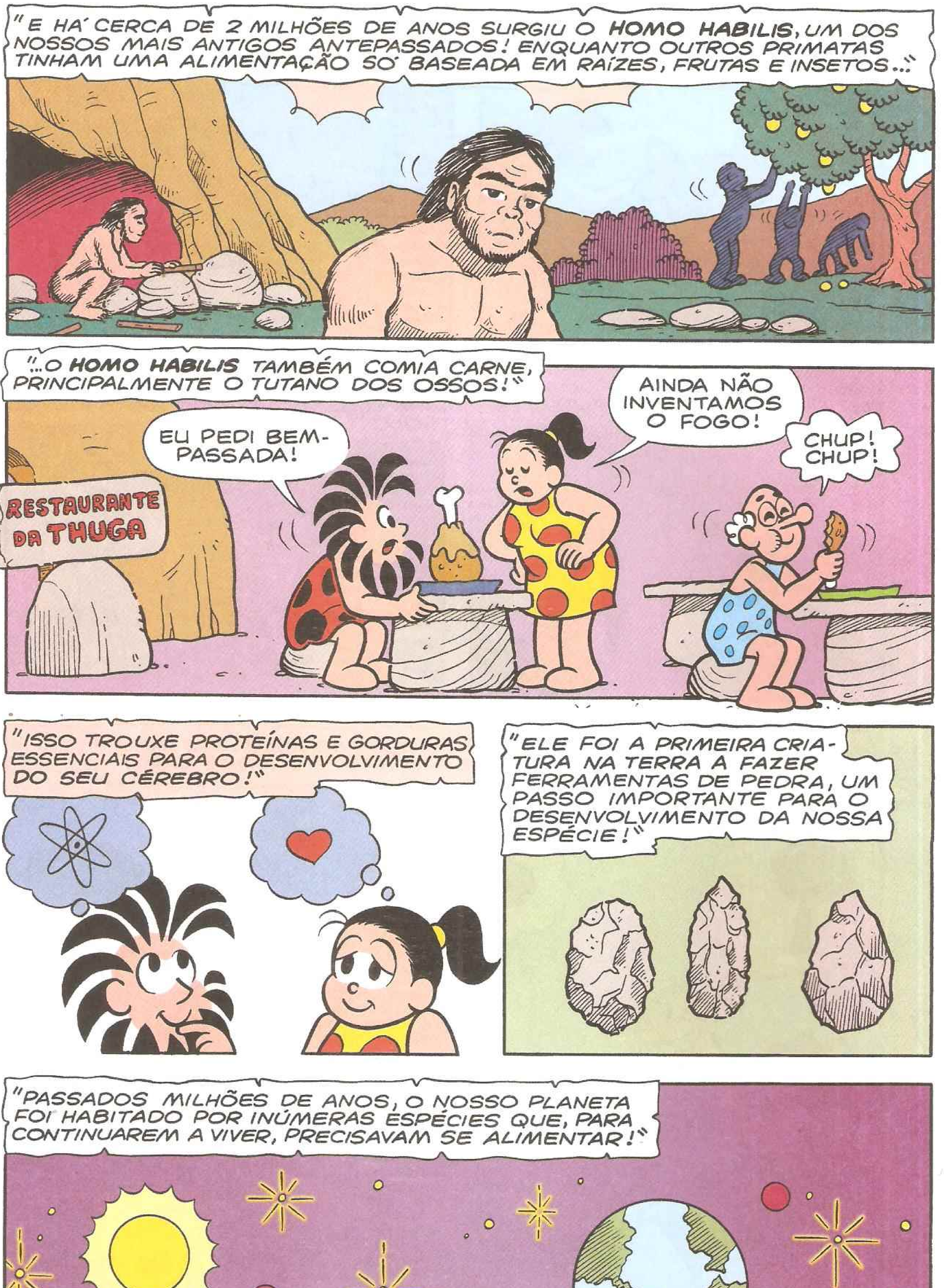
SAIBA MAIS

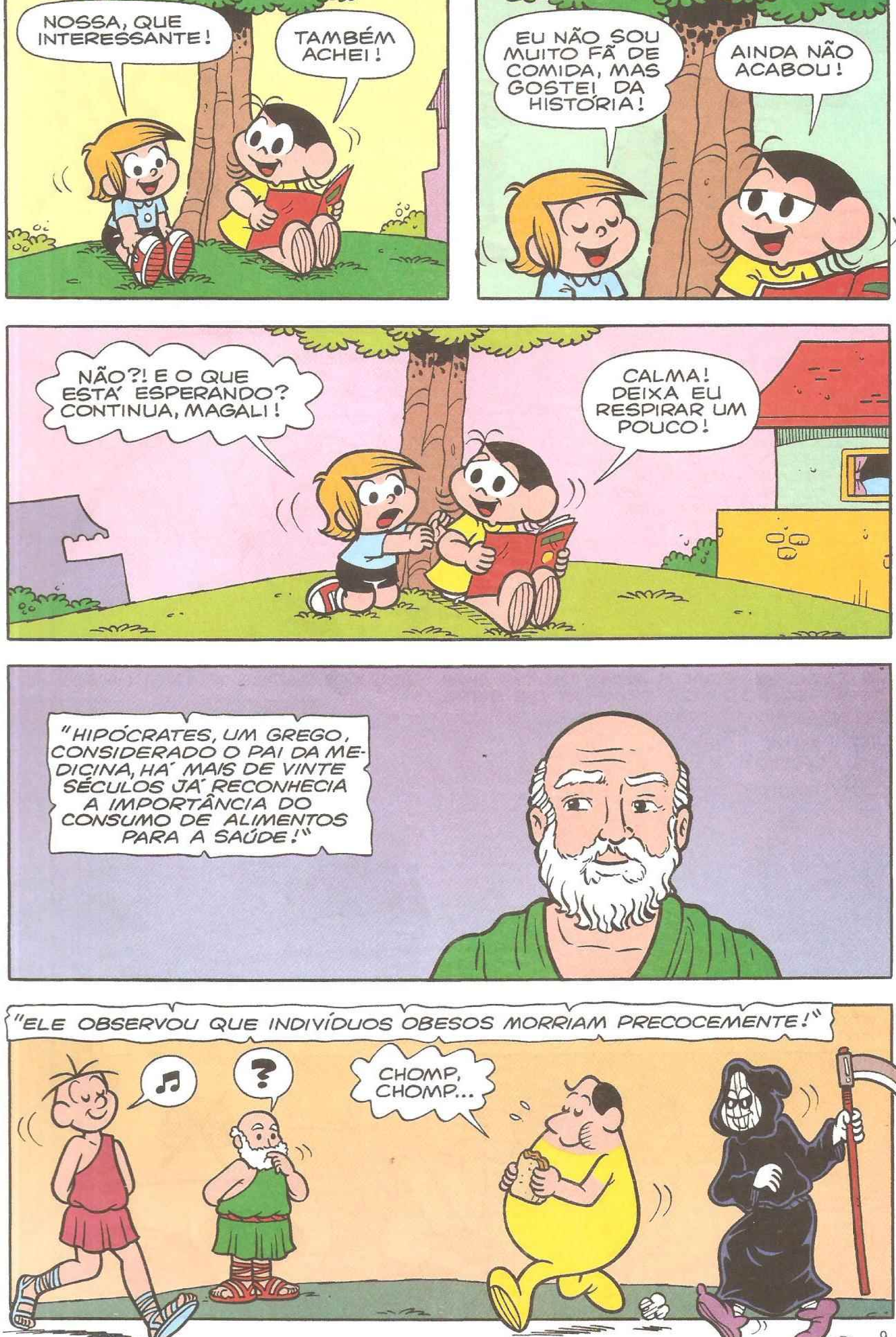
- PRIMEIRA PARTE -

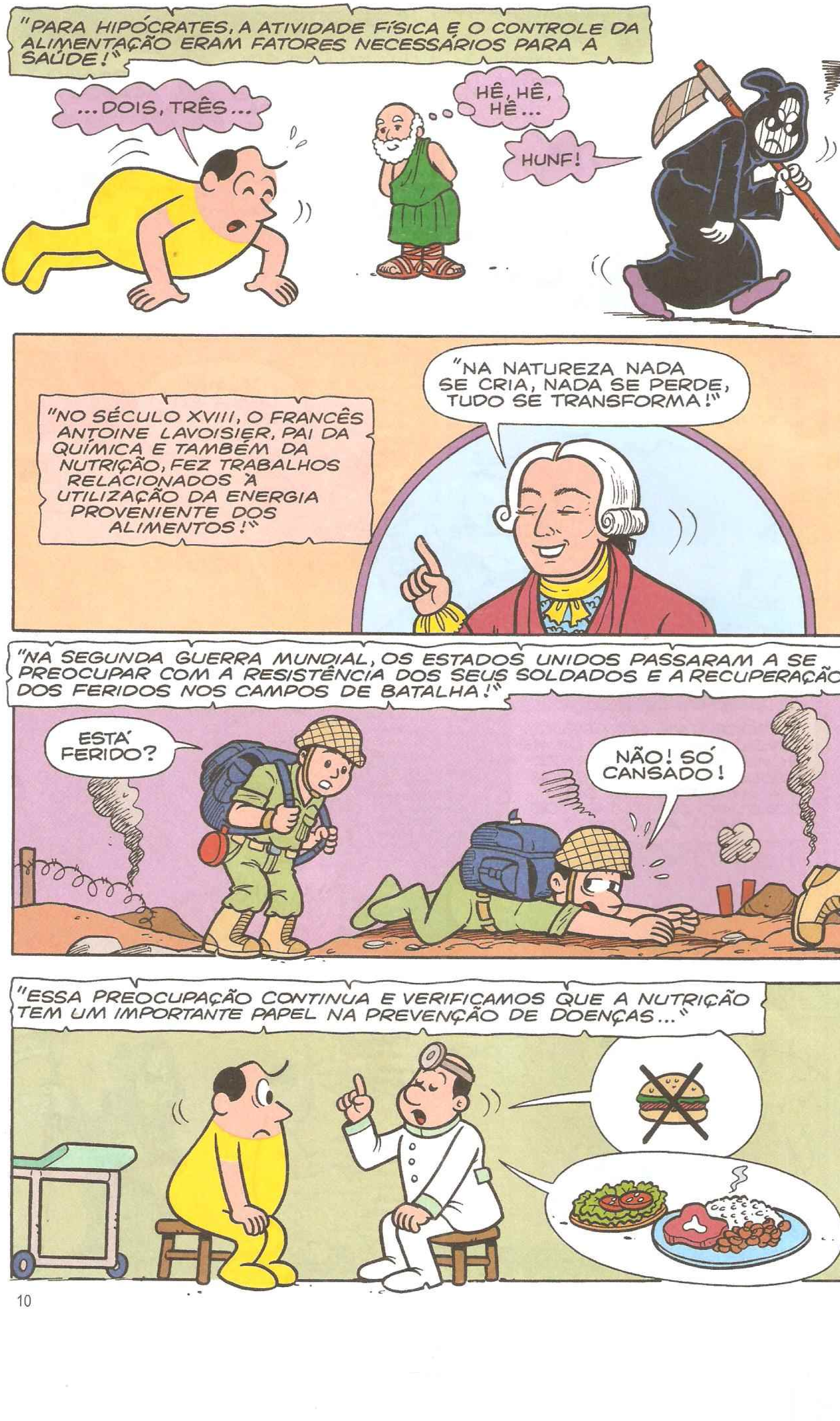
A HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO

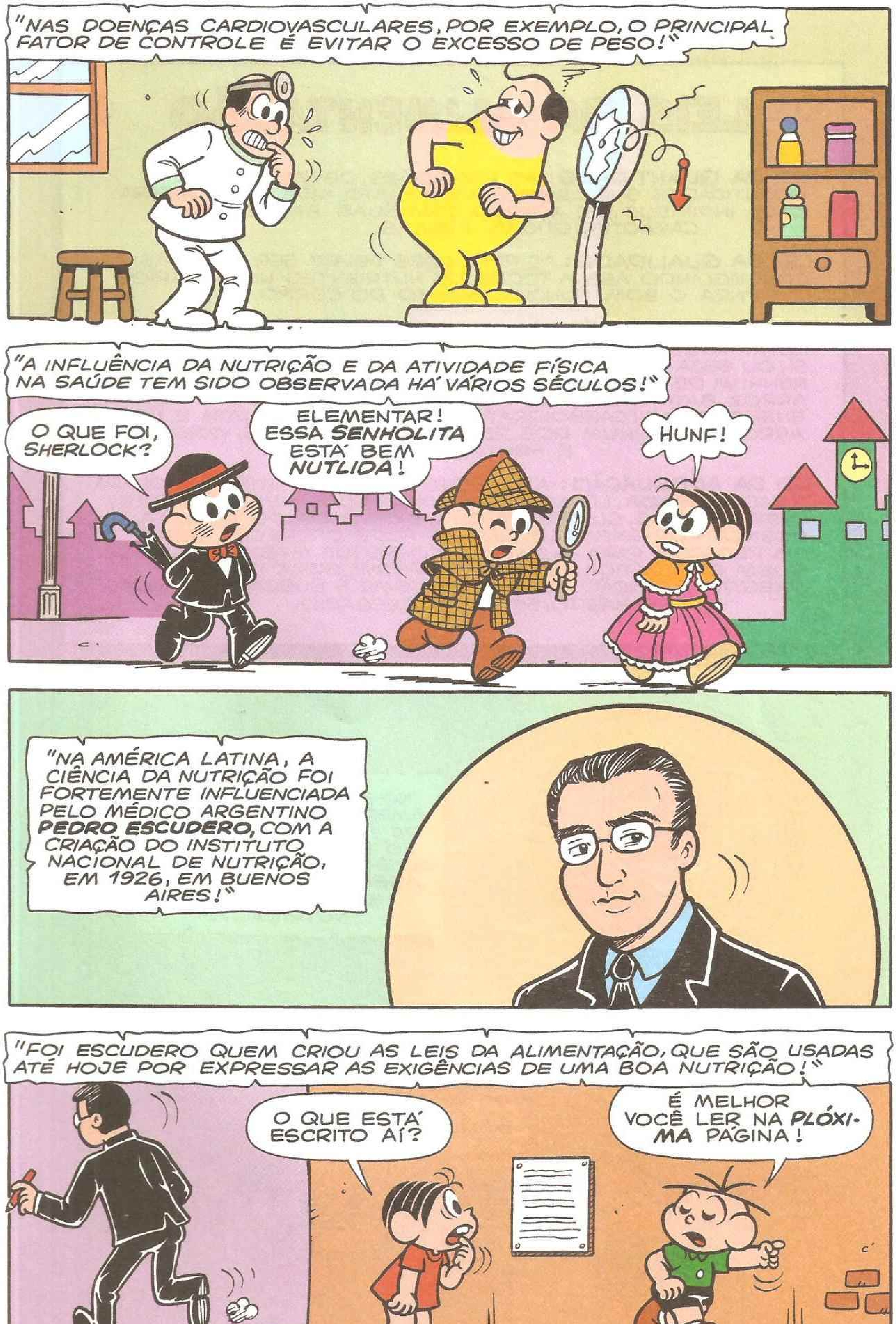

"O NOSSO PLANETA SURGIU HÁ CERCA DE 4,6 BILHÕES DE ANOS E NÃO HAVIA NELE QUALQUER TIPO DE SER VIVO..."
PLANETA EM CONSTRUÇÃO
"3,6 BILHÕES DE ANOS DEPOIS APARECERAM OS PRIMEIROS SERES DA TERRA! ERAM ORGANISMOS UNICELULARES* QUE SE ALIMENTAVAM DE SUBSTÂNCIAS EXISTENTES NOS OCEANOS!"
CHOMP, CHOMP... DELÍCIA DE COMIDA! CHOMP, CHOMP...
NÃO EXAGERA! OLHA A SUA PRESSÃO! ESSES ALIMENTOS SÃO SALGADOS DEMAIS!
* ÚNICA CÉLULA.
"APÓS 400 MILHÕES DE ANOS E MUITAS TRANSFORMAÇÕES, SURGEM OS PEIXES, OS ANFÍBIOS, OS INSETOS E AS FLORESTAS!"

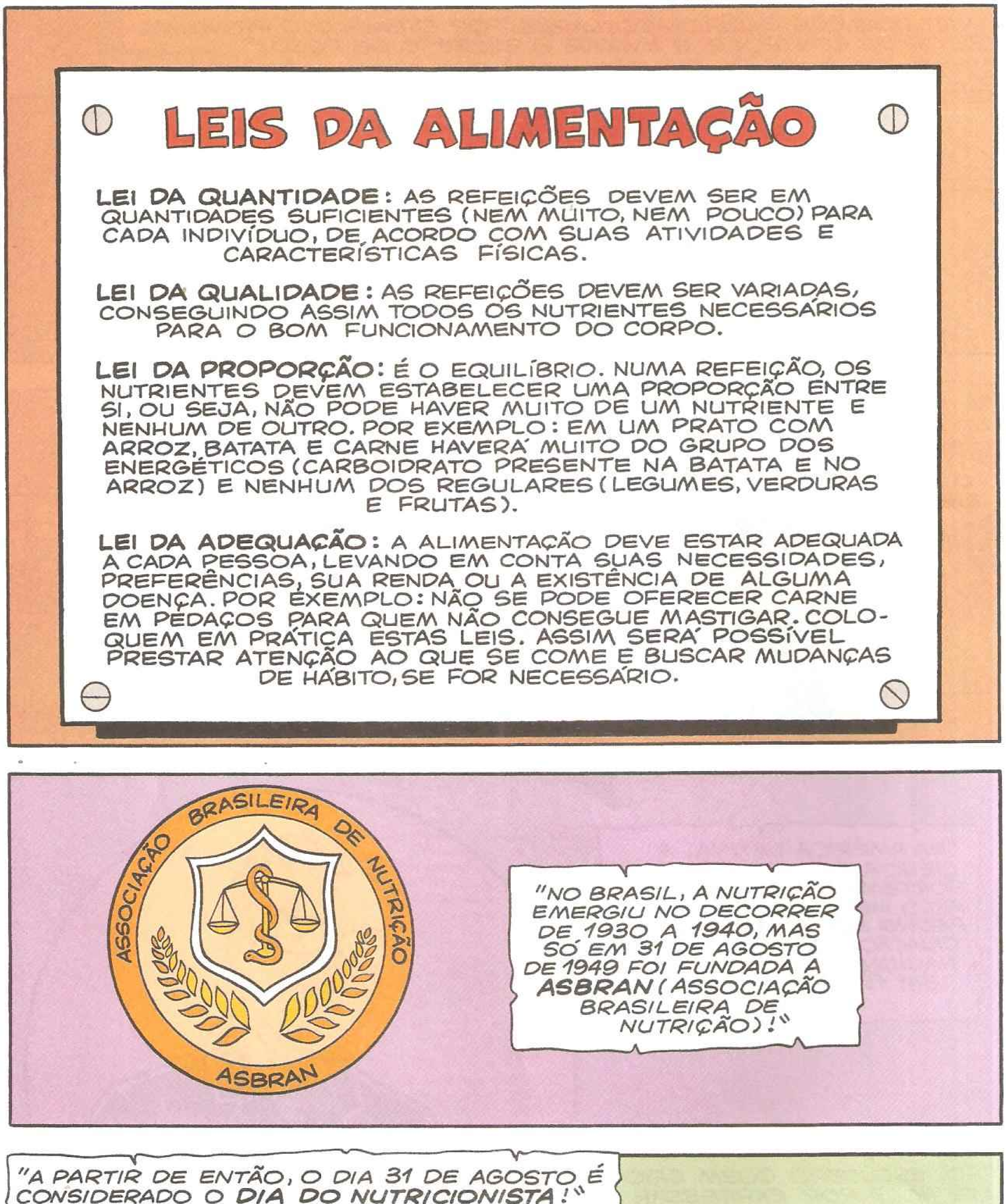

"OS PEIXES SE ALIMENTAVAM DE PLANTAS AQUÁTICAS, DE INSETOS E DE OUTROS ANIMAIS DA SUA ESPÉCIE! OS ANFÍBIOS TINHAM UMA DIETA PARECIDA..."
"...JÁ OS INSETOS COMIAM FOLHAS, FLORES, FRUTOS E OUTROS PARENTES..."
"...E AS FLORESTAS SE ALIMENTAVAM DAS SUBSTÂNCIAS QUE HAVIA EM SEU SOLO!"
"OS DINOSSAUROS APARECERAM HÁ 300 MILHÕES DE ANOS! UNS ERAM HERBÍVOROS (QUE SE ALIMENTAVAM DE PLANTAS) E OUTROS CARNÍVOROS (QUE SE ALIMENTAVAM DE CARNE)!"

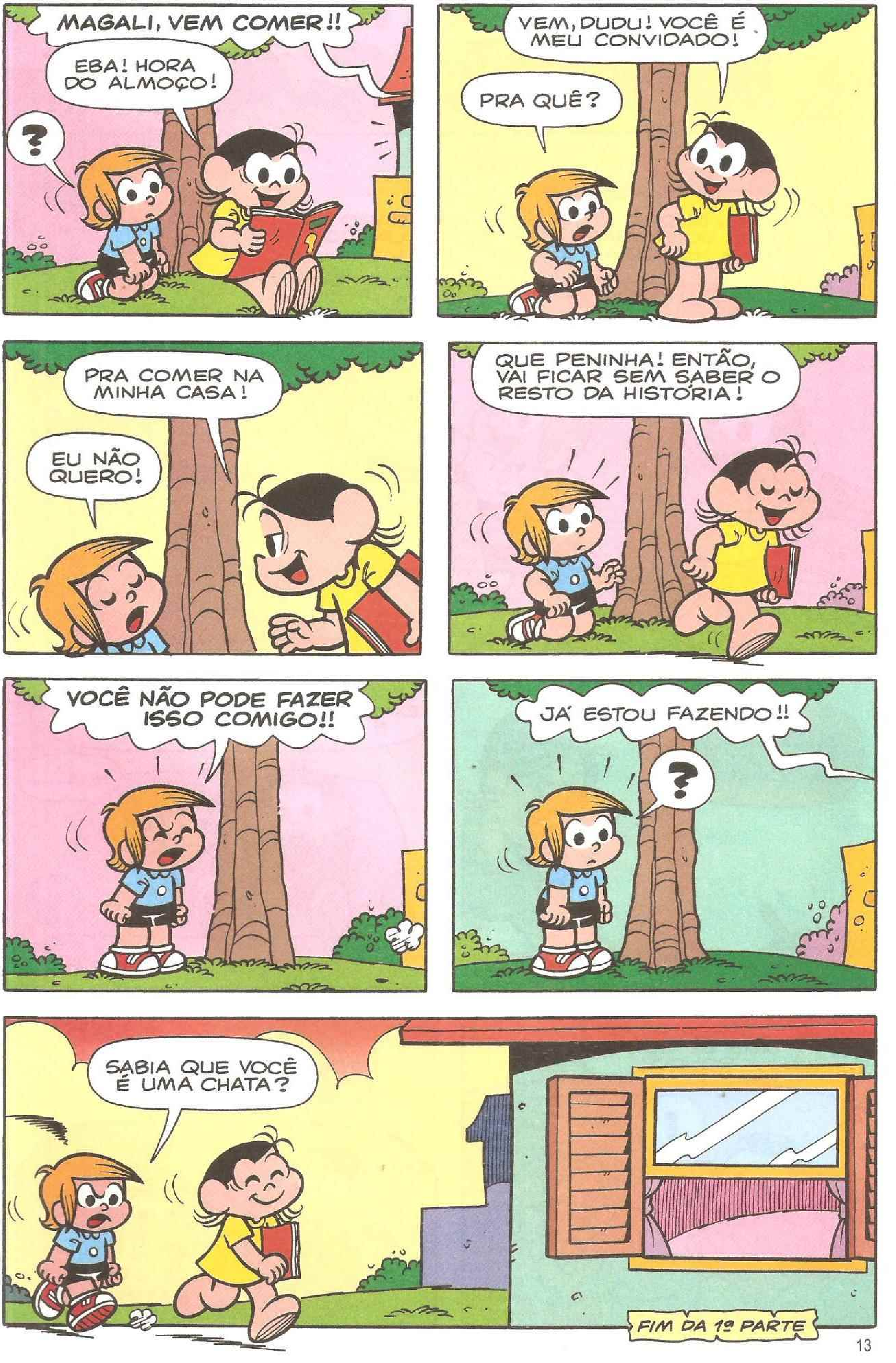

"E HÁ CERCA DE 2 MILHÕES DE ANOS SURGIU O HOMO HABILIS, UM DOS NOSSOS MAIS ANTIGOS ANTEPASSADOS! ENQUANTO OUTROS PRIMATAS TINHAM UMA ALIMENTAÇÃO SÓ BASEADA EM RAÍZES, FRUTAS E INSETOS..."
"...O HOMO HABILIS TAMBÉM COMIA CARNE, PRINCIPALMENTE O TUTANO DOS OSSOS!"
RESTAURANTE DA THUGA
EU PEDI BEM-PASSADA!
AINDA NÃO INVENTAMOS O FOGO!
CHUP! CHUP!
"ISSO TROUXE PROTEÍNAS E GORDURAS ESSENCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DO SEU CÉREBRO!"
"ELE FOI A PRIMEIRA CRIATURA NA TERRA A FAZER FERRAMENTAS DE PEDRA, UM PASSO IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO DA NOSSA ESPÉCIE!"
"PASSADOS MILHÕES DE ANOS, O NOSSO PLANETA FOI HABITADO POR INÚMERAS ESPÉCIES QUE, PARA CONTINUAREM A VIVER, PRECISAVAM SE ALIMENTAR!"


NOSSA, QUE INTERESSANTE!
TAMBÉM ACHEI!
EU NÃO SOU MUITO FÃ DE COMIDA, MAS GOSTEI DA HISTÓRIA!
AINDA NÃO ACABOU!
NÃO?! E O QUE ESTÁ ESPERANDO? CONTINUA, MAGALI!
CALMA! DEIXA EU RESPIRAR UM POUCO!
"HIPÓCRATES, UM GREGO, CONSIDERADO O PAI DA MEDICINA, HÁ MAIS DE VINTE SÉCULOS JÁ RECONHECIA A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS PARA A SAÚDE!"
"ELE OBSERVOU QUE INDIVÍDUOS OBESOS MORRIAM PRECOCEMENTE!"
♪
?
CHOMP, CHOMP...


"PARA HIPÓCRATES, A ATIVIDADE FÍSICA E O CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO ERAM FATORES NECESSÁRIOS PARA A SAÚDE!"
...DOIS, TRÊS...
HÊ, HÊ, HÊ...
HUNF!
"NO SÉCULO XVIII, O FRANCÊS ANTOINE LAVOISIER, PAI DA QUÍMICA E TAMBÉM DA NUTRIÇÃO, FEZ TRABALHOS RELACIONADOS À UTILIZAÇÃO DA ENERGIA PROVENIENTE DOS ALIMENTOS!"
"NA NATUREZA NADA SE CRIA, NADA SE PERDE, TUDO SE TRANSFORMA!"
"NA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL, OS ESTADOS UNIDOS PASSARAM A SE PREOCUPAR COM A RESISTÊNCIA DOS SEUS SOLDADOS E A RECUPERAÇÃO DOS FERIDOS NOS CAMPOS DE BATALHA!"
ESTÁ FERIDO?
NÃO! SÓ CANSADO!
"ESSA PREOCUPAÇÃO CONTINUA E VERIFICAMOS QUE A NUTRIÇÃO TEM UM IMPORTANTE PAPEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS..."

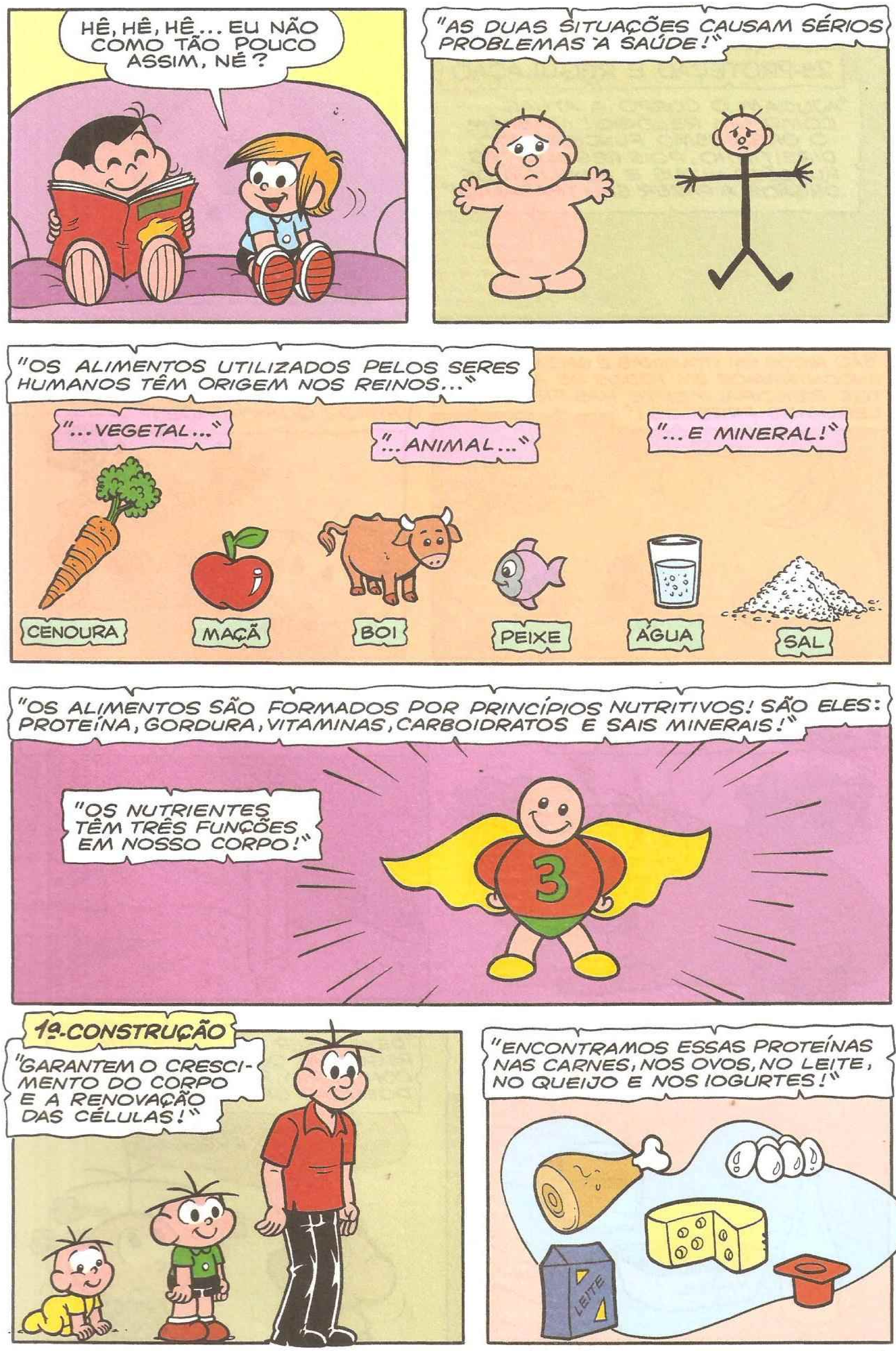

"NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES, POR EXEMPLO, O PRINCIPAL FATOR DE CONTROLE É EVITAR O EXCESSO DE PESO!"
"A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO E DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE TEM SIDO OBSERVADA HÁ VÁRIOS SÉCULOS!"
O QUE FOI, SHERLOCK?
ELEMENTAR! ESSA SENHOLITA ESTÁ BEM NUTLIDA!
HUNF!
"NA AMÉRICA LATINA, A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO FOI FORTEMENTE INFLUENCIADA PELO MÉDICO ARGENTINO PEDRO ESCUDERO, COM A CRIAÇÃO DO INSTITUTO NACIONAL DE NUTRIÇÃO, EM 1926, EM BUENOS AIRES!"
"FOI ESCUDERO QUEM CRIOU AS LEIS DA ALIMENTAÇÃO, QUE SÃO USADAS ATÉ HOJE POR EXPRESSAR AS EXIGÊNCIAS DE UMA BOA NUTRIÇÃO!"
O QUE ESTÁ ESCRITO AÍ?
É MELHOR VOCÊ LER NA PLÓXIMA PÁGINA!


LEIS DA ALIMENTAÇÃO
LEI DA QUANTIDADE: AS REFEIÇÕES DEVEM SER EM QUANTIDADES SUFICIENTES (NEM MUITO, NEM POUCO) PARA CADA INDIVÍDUO, DE ACORDO COM SUAS ATIVIDADES E CARACTERÍSTICAS FÍSICAS.
LEI DA QUALIDADE: AS REFEIÇÕES DEVEM SER VARIADAS, CONSEGUINDO ASSIM TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO.
LEI DA PROPORÇÃO: É O EQUILÍBRIO. NUMA REFEIÇÃO, OS NUTRIENTES DEVEM ESTABELECER UMA PROPORÇÃO ENTRE SI, OU SEJA, NÃO PODE HAVER MUITO DE UM NUTRIENTE E NENHUM DE OUTRO. POR EXEMPLO: EM UM PRATO COM ARROZ, BATATA E CARNE HAVERÁ MUITO DO GRUPO DOS ENERGÉTICOS (CARBOIDRATO PRESENTE NA BATATA E NO ARROZ) E NENHUM DOS REGULARES (LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS).
LEI DA ADEQUAÇÃO: A ALIMENTAÇÃO DEVE ESTAR ADEQUADA A CADA PESSOA, LEVANDO EM CONTA SUAS NECESSIDADES, PREFERÊNCIAS, SUA RENDA OU A EXISTÊNCIA DE ALGUMA DOENÇA. POR EXEMPLO: NÃO SE PODE OFERECER CARNE EM PEDAÇOS PARA QUEM NÃO CONSEGUE MASTIGAR. COLOQUEM EM PRÁTICA ESTAS LEIS. ASSIM SERÁ POSSÍVEL PRESTAR ATENÇÃO AO QUE SE COME E BUSCAR MUDANÇAS DE HÁBITO, SE FOR NECESSÁRIO.
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO
ASBRAN
"NO BRASIL, A NUTRIÇÃO EMERGIU NO DECORRER DE 1930 A 1940, MAS SÓ EM 31 DE AGOSTO DE 1949 FOI FUNDADA A ASBRAN (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO)!"
"A PARTIR DE ENTÃO, O DIA 31 DE AGOSTO É CONSIDERADO O DIA DO NUTRICIONISTA!"
SAÚDE!!
TIM TIM

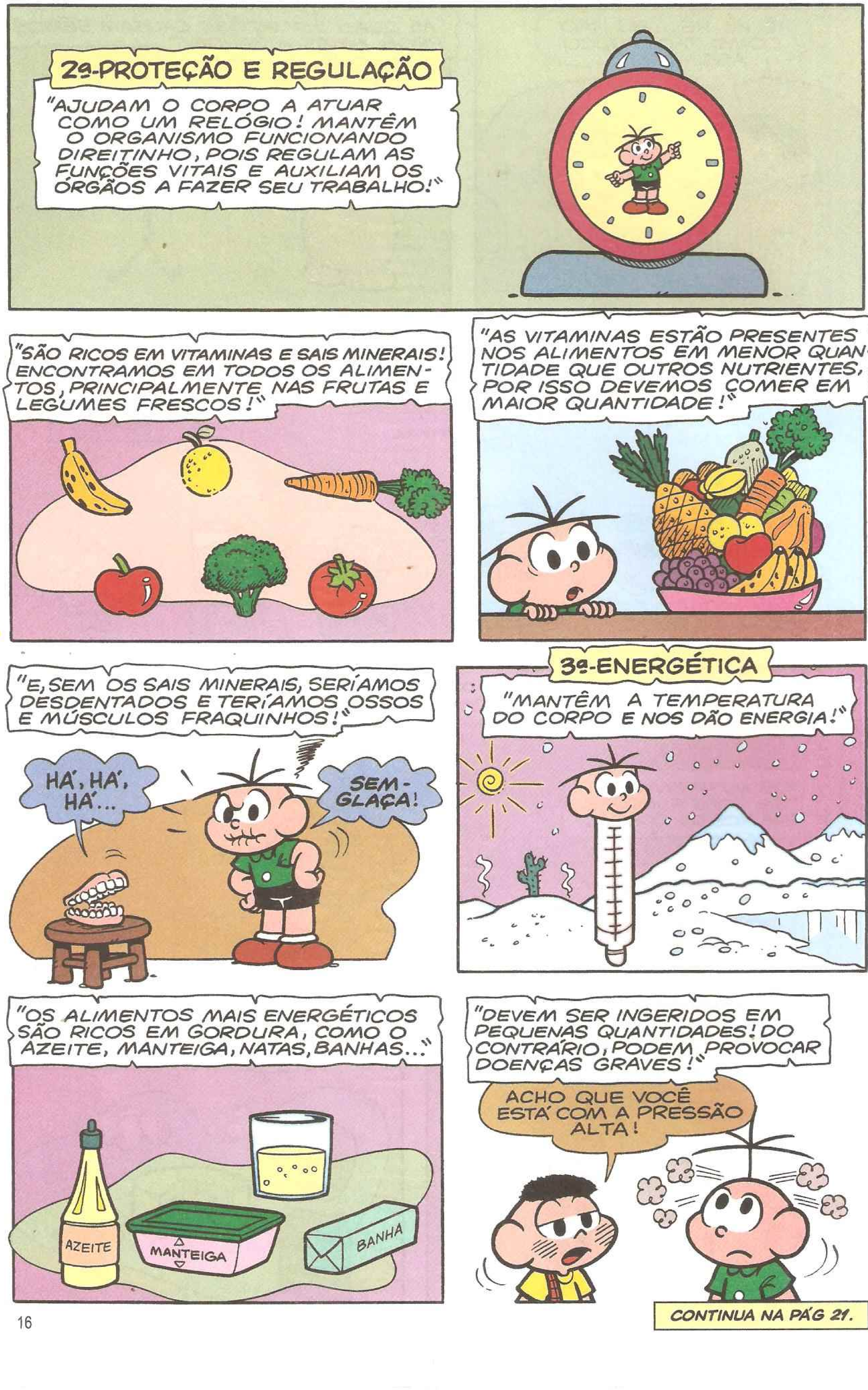

MAGALI, VEM COMER!!
EBA! HORA DO ALMOÇO!
?
VEM, DUDU! VOCÊ É MEU CONVIDADO!
PRA QUÊ?
PRA COMER NA MINHA CASA!
EU NÃO QUERO!
QUE PENINHA! ENTÃO, VAI FICAR SEM SABER O RESTO DA HISTÓRIA!
VOCÊ NÃO PODE FAZER ISSO COMIGO!!
JÁ ESTOU FAZENDO!!
?
SABIA QUE VOCÊ É UMA CHATA?
FIM DA 1ª PARTE

- SEGUNDA PARTE -

NUTRIÇÃO

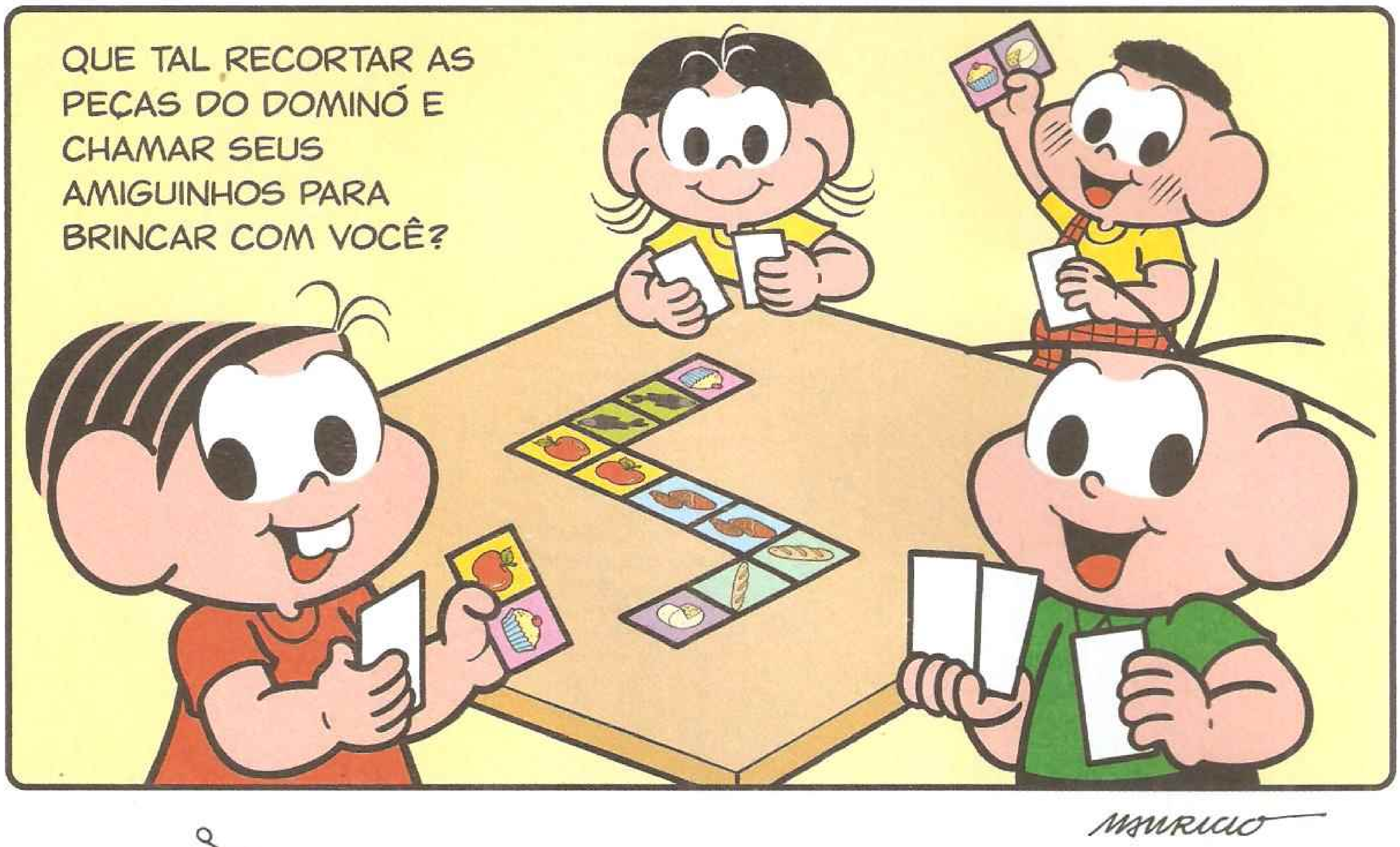


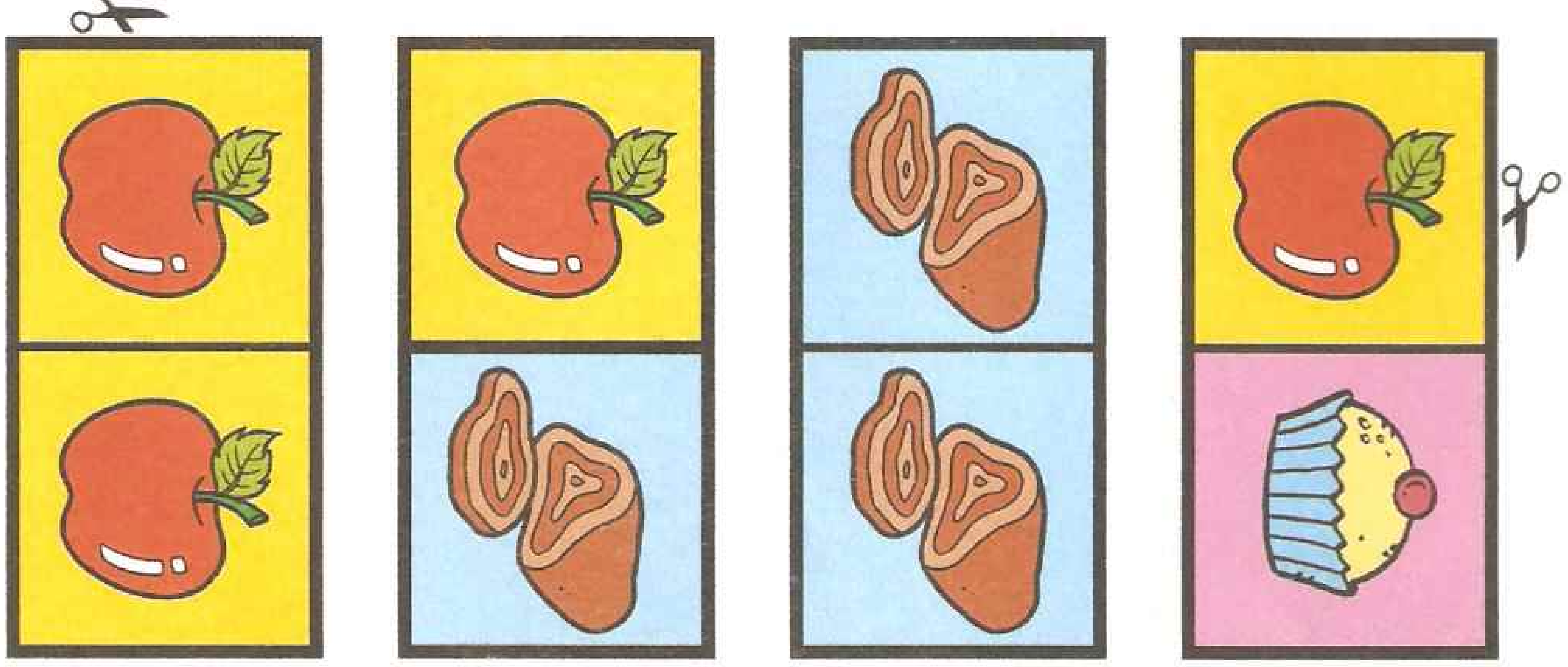
HÊ, HÊ, HÊ... EU NÃO COMO TÃO POUCO ASSIM, NÉ?
"AS DUAS SITUAÇÕES CAUSAM SÉRIOS PROBLEMAS À SAÚDE!"
"OS ALIMENTOS UTILIZADOS PELOS SERES HUMANOS TÊM ORIGEM NOS REINOS..."
"...VEGETAL..."
"...ANIMAL..."
"...E MINERAL!"
CENOURA
MAÇÃ
BOI
PEIXE
ÁGUA
SAL
"OS ALIMENTOS SÃO FORMADOS POR PRINCÍPIOS NUTRITIVOS! SÃO ELES: PROTEÍNA, GORDURA, VITAMINAS, CARBOIDRATOS E SAIS MINERAIS!"
"OS NUTRIENTES TÊM TRÊS FUNÇÕES EM NOSSO CORPO!"
3
1ª CONSTRUÇÃO
"GARANTEM O CRESCIMENTO DO CORPO E A RENOVAÇÃO DAS CÉLULAS!"
"ENCONTRAMOS ESSAS PROTEÍNAS NAS CARNES, NOS OVOS, NO LEITE, NO QUEIJO E NOS IOGURTES!"
LEITE

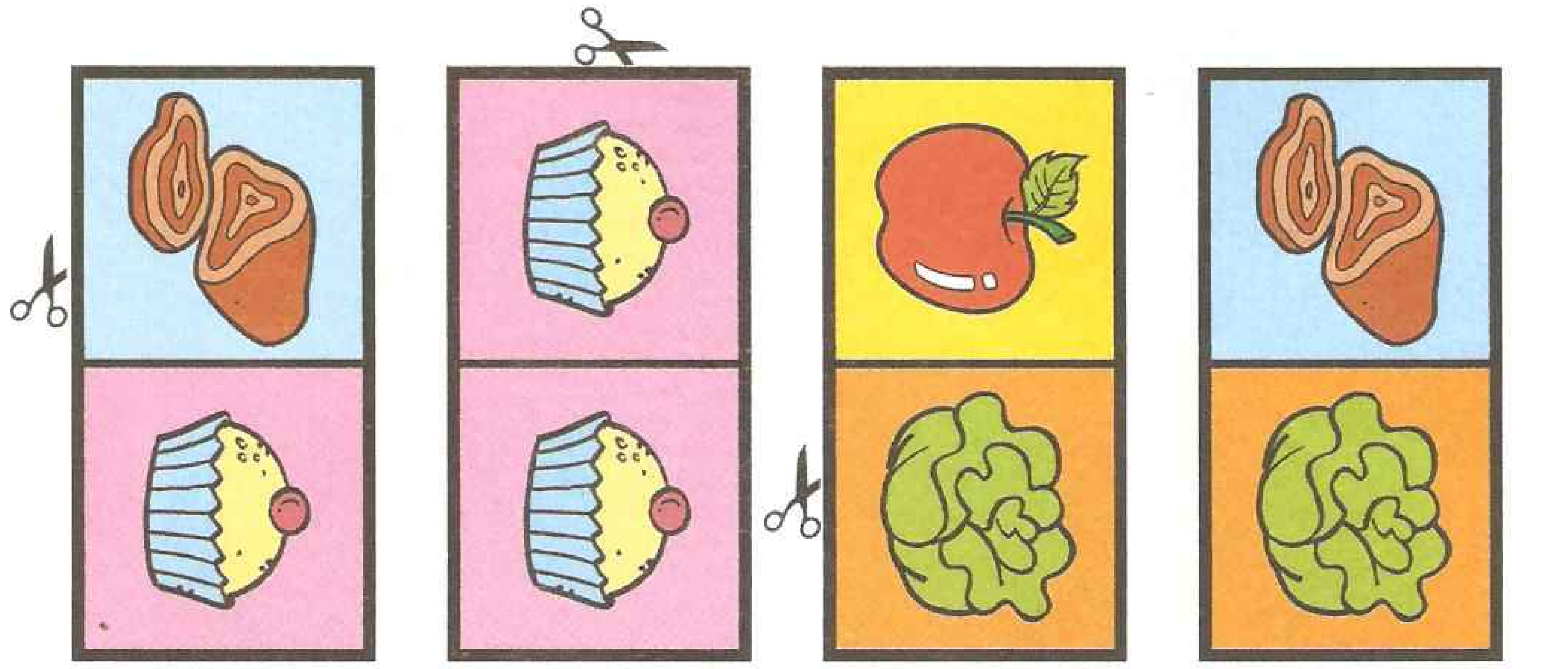

2ª-PROTEÇÃO E REGULAÇÃO
"AJUDAM O CORPO A ATUAR COMO UM RELÓGIO! MANTÊM O ORGANISMO FUNCIONANDO DIREITINHO, POIS REGULAM AS FUNÇÕES VITAIS E AUXILIAM OS ÓRGÃOS A FAZER SEU TRABALHO!"
"SÃO RICOS EM VITAMINAS E SAIS MINERAIS! ENCONTRAMOS EM TODOS OS ALIMENTOS, PRINCIPALMENTE NAS FRUTAS E LEGUMES FRESCOS!"
"AS VITAMINAS ESTÃO PRESENTES NOS ALIMENTOS EM MENOR QUANTIDADE QUE OUTROS NUTRIENTES, POR ISSO DEVEMOS COMER EM MAIOR QUANTIDADE!"
"E, SEM OS SAIS MINERAIS, SERÍAMOS DESDENTADOS E TERÍAMOS OSSOS E MÚSCULOS FRAQUINHOS!"
HÁ, HÁ, HÁ...
SEM-GLAÇA!
3ª-ENERGÉTICA
"MANTÊM A TEMPERATURA DO CORPO E NOS DÃO ENERGIA!"
"OS ALIMENTOS MAIS ENERGÉTICOS SÃO RICOS EM GORDURA, COMO O AZEITE, MANTEIGA, NATAS, BANHAS..."
AZEITE
MANTEIGA
BANHA
"DEVEM SER INGERIDOS EM PEQUENAS QUANTIDADES! DO CONTRÁRIO, PODEM PROVOCAR DOENÇAS GRAVES!"
ACHO QUE VOCÊ ESTÁ COM A PRESSÃO ALTA!
CONTINUA NA PÁG 21.

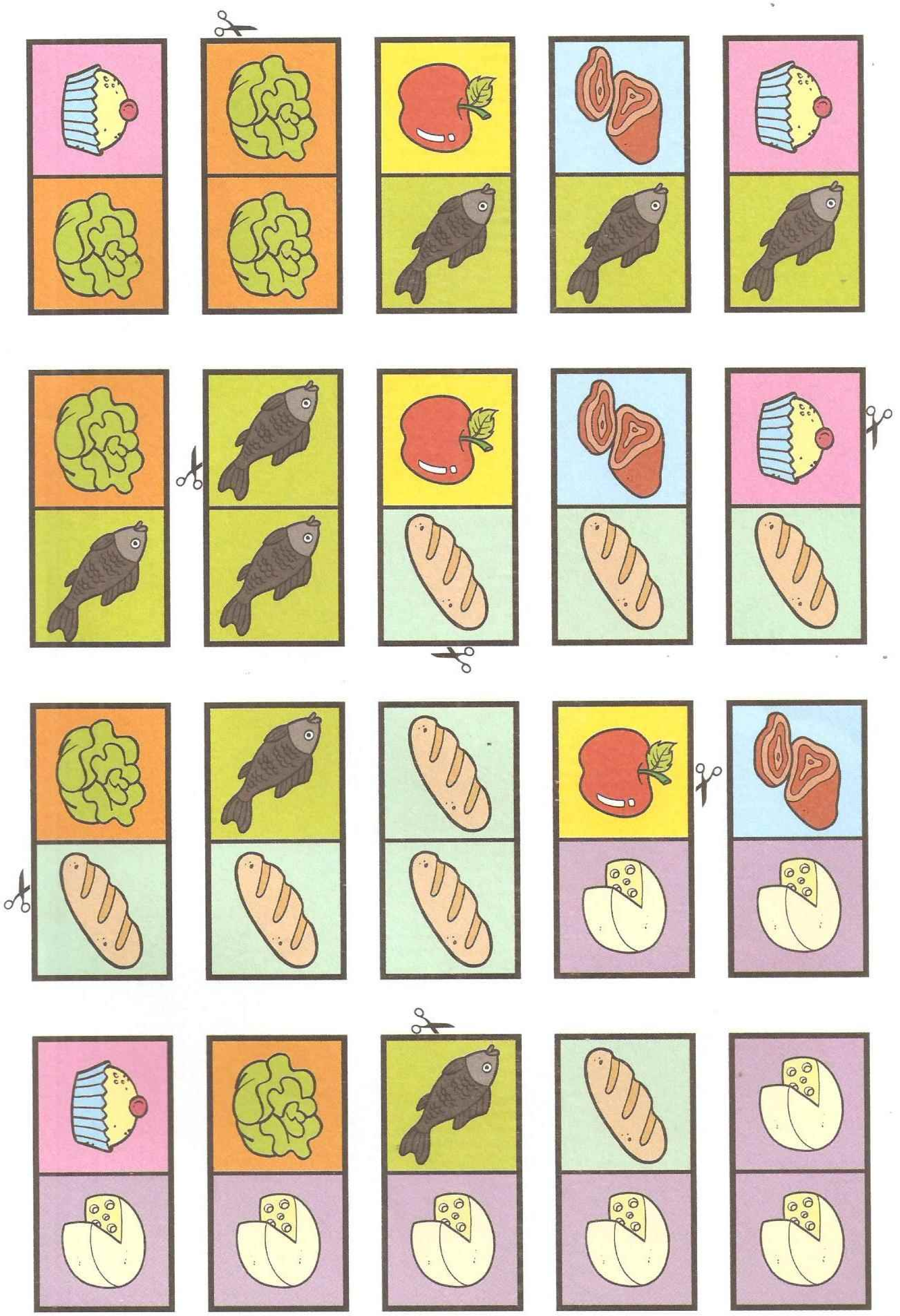
Atividades

DOMINÓ DA NUTRIÇÃO

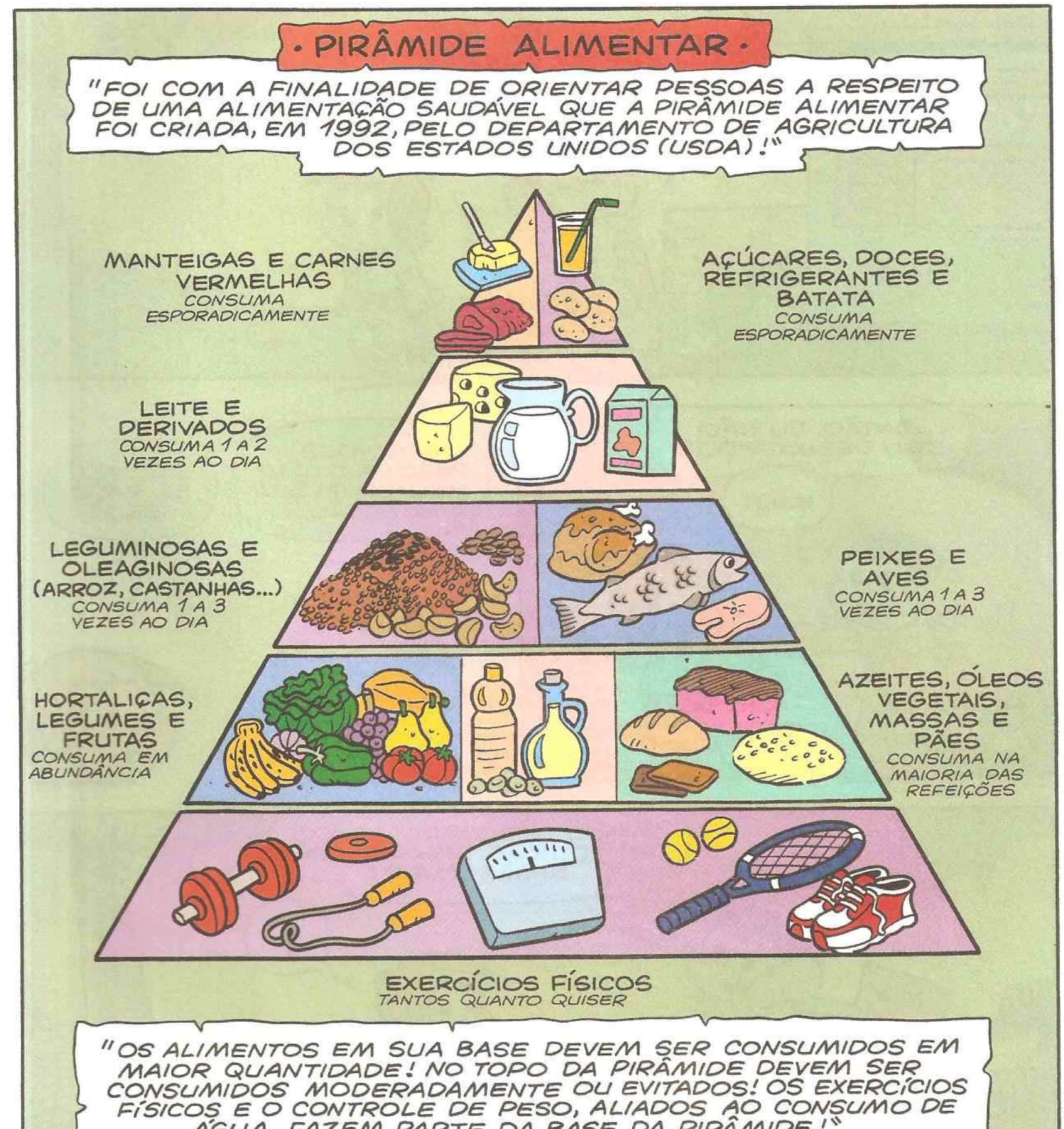


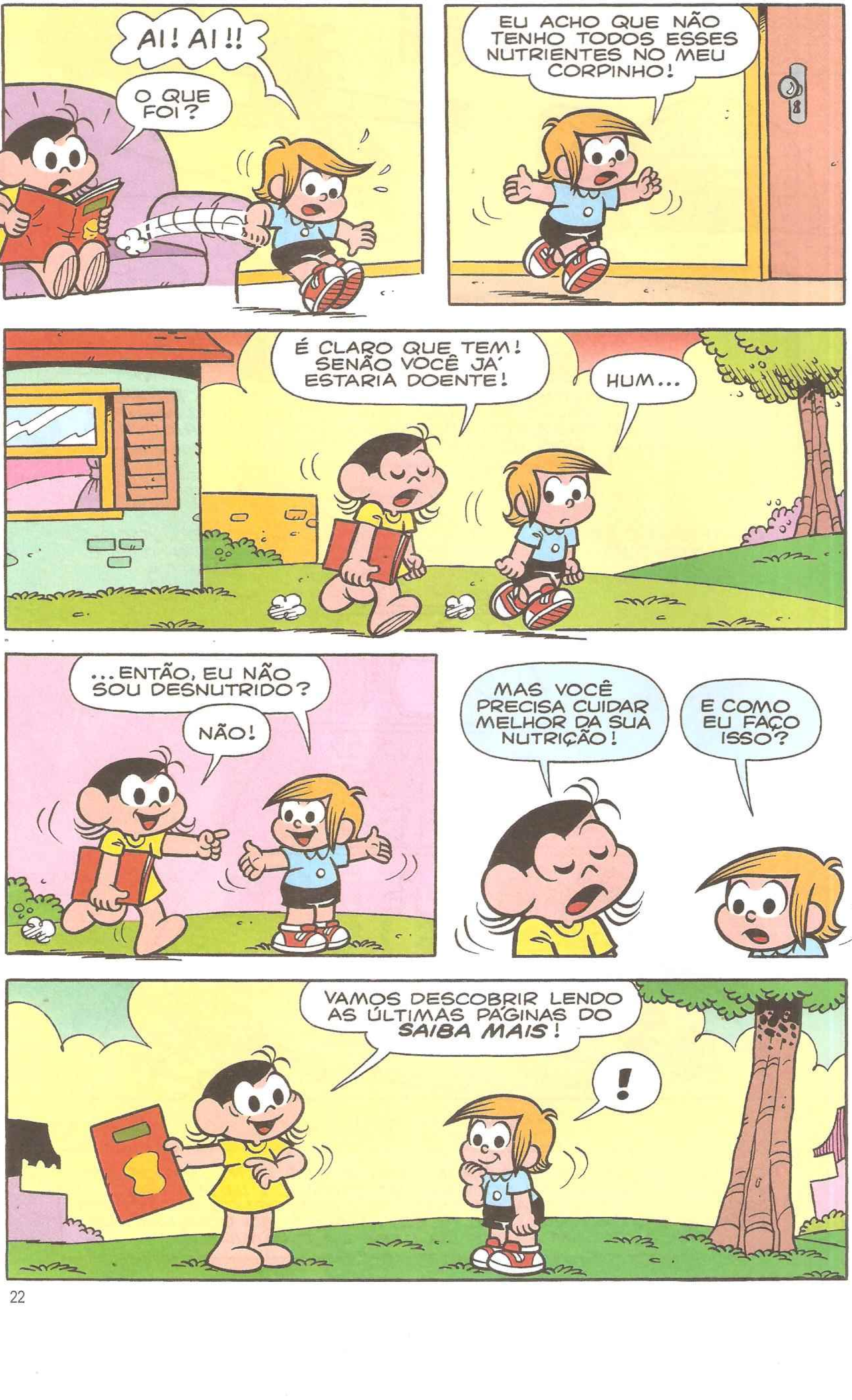


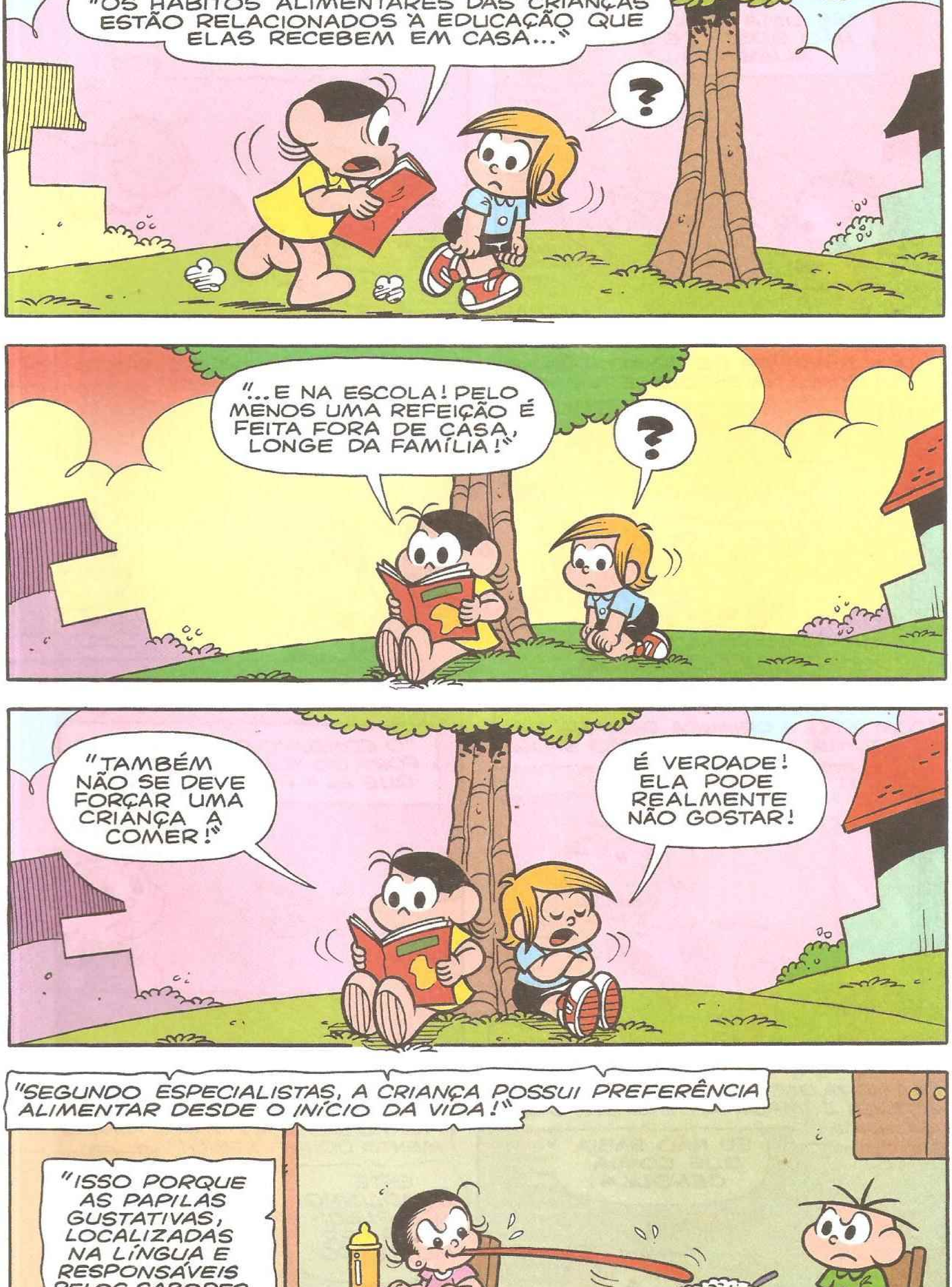


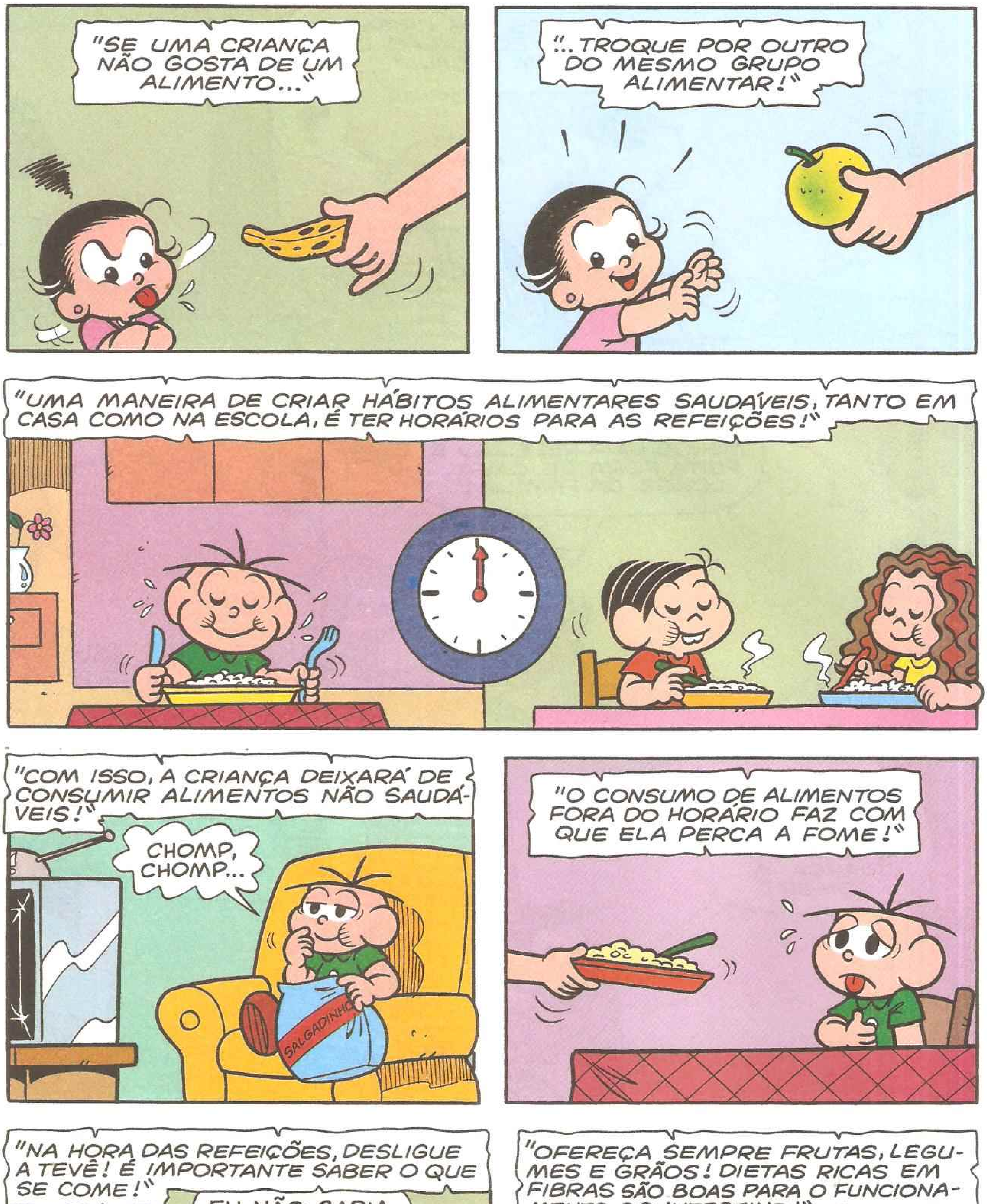


"AS GORDURAS SÃO CONCENTRADOS DE ENERGIA! SEM ELAS, OS ESQUIMÓS MORRERIAM DE FRIO!"
QUE BOM!! CHEGOU O VERÃO!!

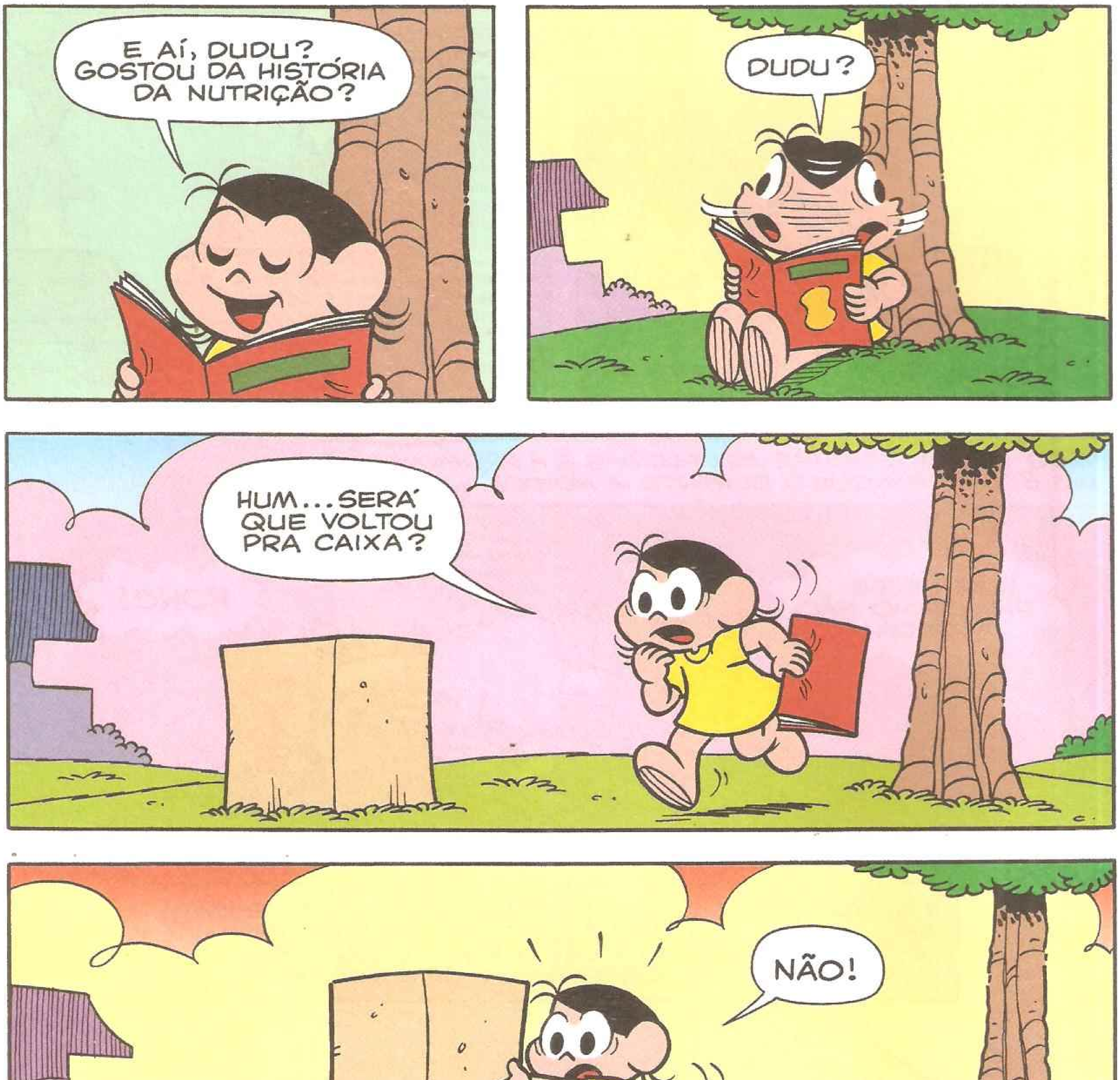

• PIRÂMIDE ALIMENTAR •
"FOI COM A FINALIDADE DE ORIENTAR PESSOAS A RESPEITO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL QUE A PIRÂMIDE ALIMENTAR FOI CRIADA, EM 1992, PELO DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS ESTADOS UNIDOS (USDA)!"
MANTEIGAS E CARNES VERMELHAS CONSUMA ESPORADICAMENTE
AÇÚCARES, DOCES, REFRIGERANTES E BATATA CONSUMA ESPORADICAMENTE
LEITE E DERIVADOS CONSUMA 1 A 2 VEZES AO DIA
LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS (ARROZ, CASTANHAS...) CONSUMA 1 A 3 VEZES AO DIA
PEIXES E AVES CONSUMA 1 A 3 VEZES AO DIA
HORTALIÇAS, LEGUMES E FRUTAS CONSUMA EM ABUNDÂNCIA
AZEITES, ÓLEOS VEGETAIS, MASSAS E PÃES CONSUMA NA MAIORIA DAS REFEIÇÕES
EXERCÍCIOS FÍSICOS TANTOS QUANTO QUISER
"OS ALIMENTOS EM SUA BASE DEVEM SER CONSUMIDOS EM MAIOR QUANTIDADE! NO TOPO DA PIRÂMIDE DEVEM SER CONSUMIDOS MODERADAMENTE OU EVITADOS! OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E O CONTROLE DE PESO, ALIADOS AO CONSUMO DE ÁGUA, FAZEM PARTE DA BASE DA PIRÂMIDE!"


AI! AI!!
O QUE FOI?
EU ACHO QUE NÃO TENHO TODOS ESSES NUTRIENTES NO MEU CORPINHO!
É CLARO QUE TEM! SENÃO VOCÊ JÁ ESTARIA DOENTE!
HUM...
...ENTÃO, EU NÃO SOU DESNUTRIDO?
NÃO!
MAS VOCÊ PRECISA CUIDAR MELHOR DA SUA NUTRIÇÃO!
E COMO EU FAÇO ISSO?
VAMOS DESCOBRIR LENDO AS ÚLTIMAS PÁGINAS DO SAIBA MAIS!
!


"OS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS ESTÃO RELACIONADOS À EDUCAÇÃO QUE ELAS RECEBEM EM CASA..."
?
"...E NA ESCOLA! PELO MENOS UMA REFEIÇÃO É FEITA FORA DE CASA, LONGE DA FAMÍLIA!"
?
"TAMBÉM NÃO SE DEVE FORÇAR UMA CRIANÇA A COMER!"
É VERDADE! ELA PODE REALMENTE NÃO GOSTAR!
"SEGUNDO ESPECIALISTAS, A CRIANÇA POSSUI PREFERÊNCIA ALIMENTAR DESDE O INÍCIO DA VIDA!"
"ISSO PORQUE AS PAPILAS GUSTATIVAS, LOCALIZADAS NA LÍNGUA E RESPONSÁVEIS PELOS SABORES, SÃO GENETICAMENTE DETERMINADAS!"


"SE UMA CRIANÇA NÃO GOSTA DE UM ALIMENTO..."
"...TROQUE POR OUTRO DO MESMO GRUPO ALIMENTAR!"
"UMA MANEIRA DE CRIAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, TANTO EM CASA COMO NA ESCOLA, É TER HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES!"
"COM ISSO, A CRIANÇA DEIXARÁ DE CONSUMIR ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS!"
CHOMP, CHOMP...
SALGADINHO
"O CONSUMO DE ALIMENTOS FORA DO HORÁRIO FAZ COM QUE ELA PERCA A FOME!"
"NA HORA DAS REFEIÇÕES, DESLIGUE A TEVÊ! É IMPORTANTE SABER O QUE SE COME!"
EU NÃO SABIA QUE COMIA **CENOULA**!
"OFEREÇA SEMPRE FRUTAS, LEGUMES E GRÃOS! DIETAS RICAS EM FIBRAS SÃO BOAS PARA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO!"
ESTE **QUADLINHO** NÃO **PLECISAVA** SER **MOSTLADO**!

"FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS É IMPORTANTE! FREQUENTE PARQUES OU CLUBES PARA PODER SE EXERCITAR!"
"ISSO AJUDA A GASTAR AS CALORIAS E A PROMOVER UM SONO TRANQUILO DURANTE A NOITE!"
HUNF! ESSE DANADINHO NÃO ACORDA!
RONC!
"HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PODEM E DEVEM SER ADQUIRIDOS NA INFÂNCIA! NUTRIÇÃO É BEM-ESTAR! AFINAL, TODO SER VIVO PRECISA SE ALIMENTAR PARA SOBREVIVER E SE REPRODUZIR!"

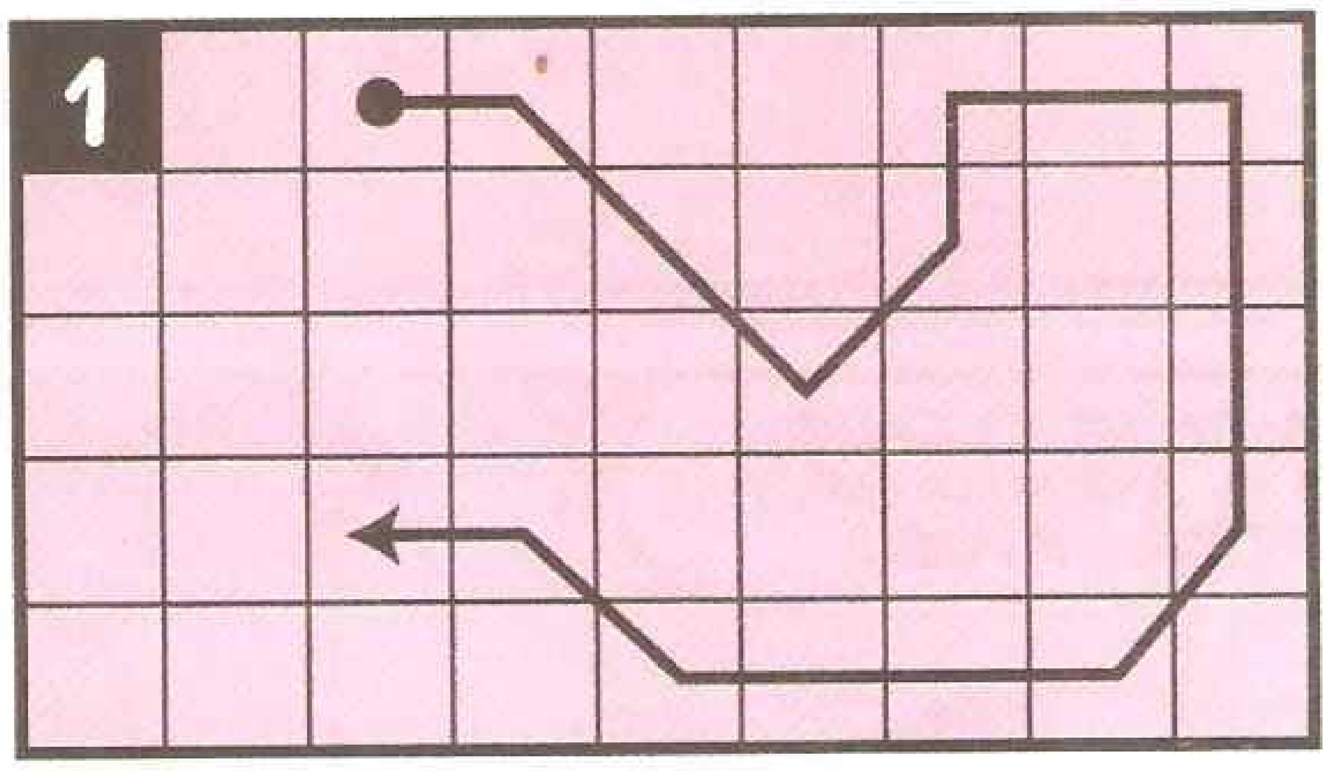


E AÍ, DUDU? GOSTOU DA HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO?
DUDU?
HUM... SERÁ QUE VOLTOU PRA CAIXA?
NÃO!
MAS PRA ONDE FOI ESSE MENINO?

EU NÃO ACREDITO NO QUE ESTOU VENDO!!
CHOMP, CHOMP...
QUE BOM QUE O DUDU ENTENDEU A MENSAGEM DO SAIBA MAIS!
HÃ?!
SALGADINHOS
SALGADINHOS
FRUTAS
E EU TAMBÉM!
FIM

PASSATEMPOS

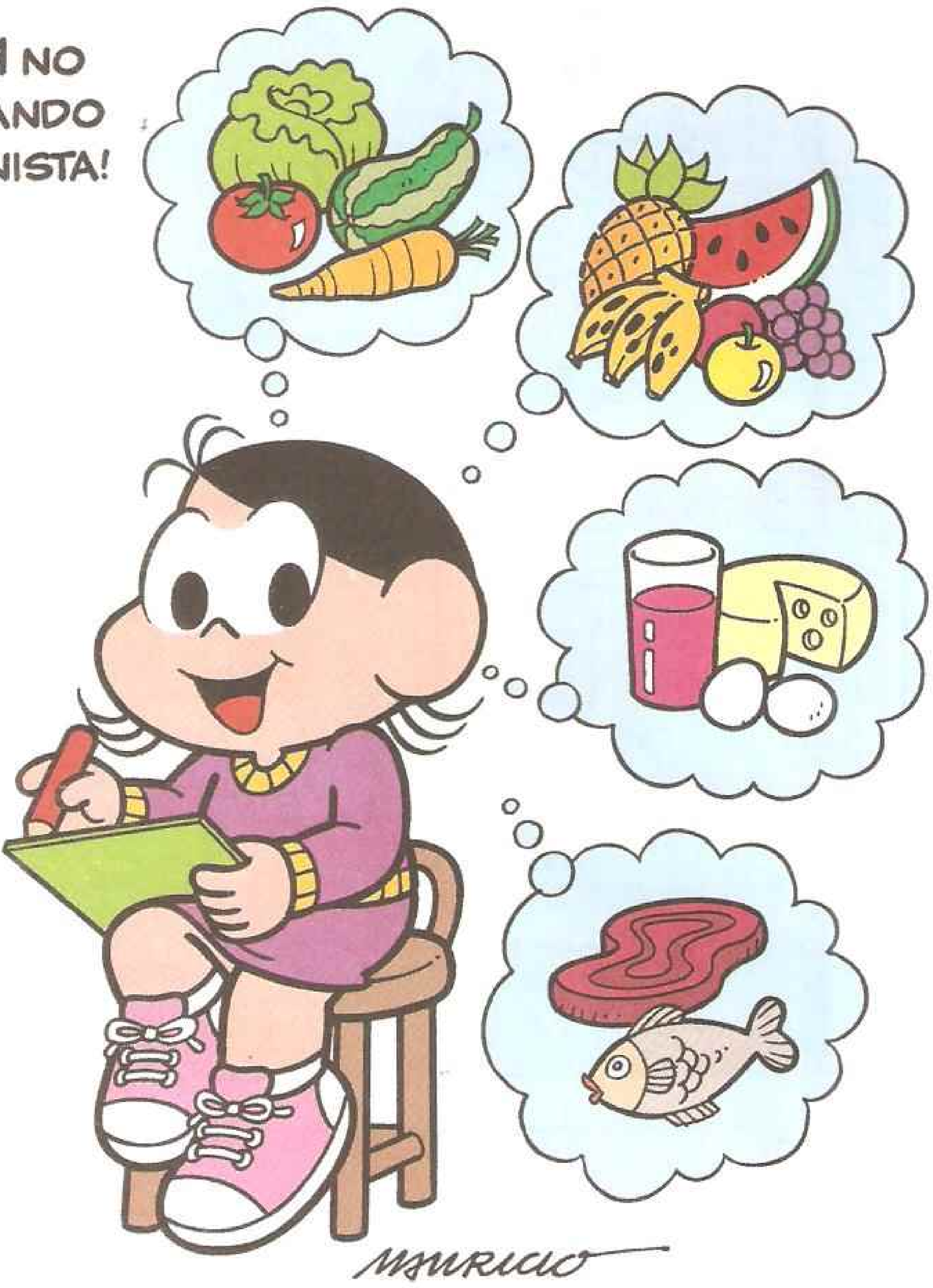
SEGUINDO O CAMINHO DO QUADRO 1 NO QUADRO 2, VOCÊ VAI DESCOBRIR QUANDO É COMEMORADO O DIA DO NUTRICIONISTA!



1

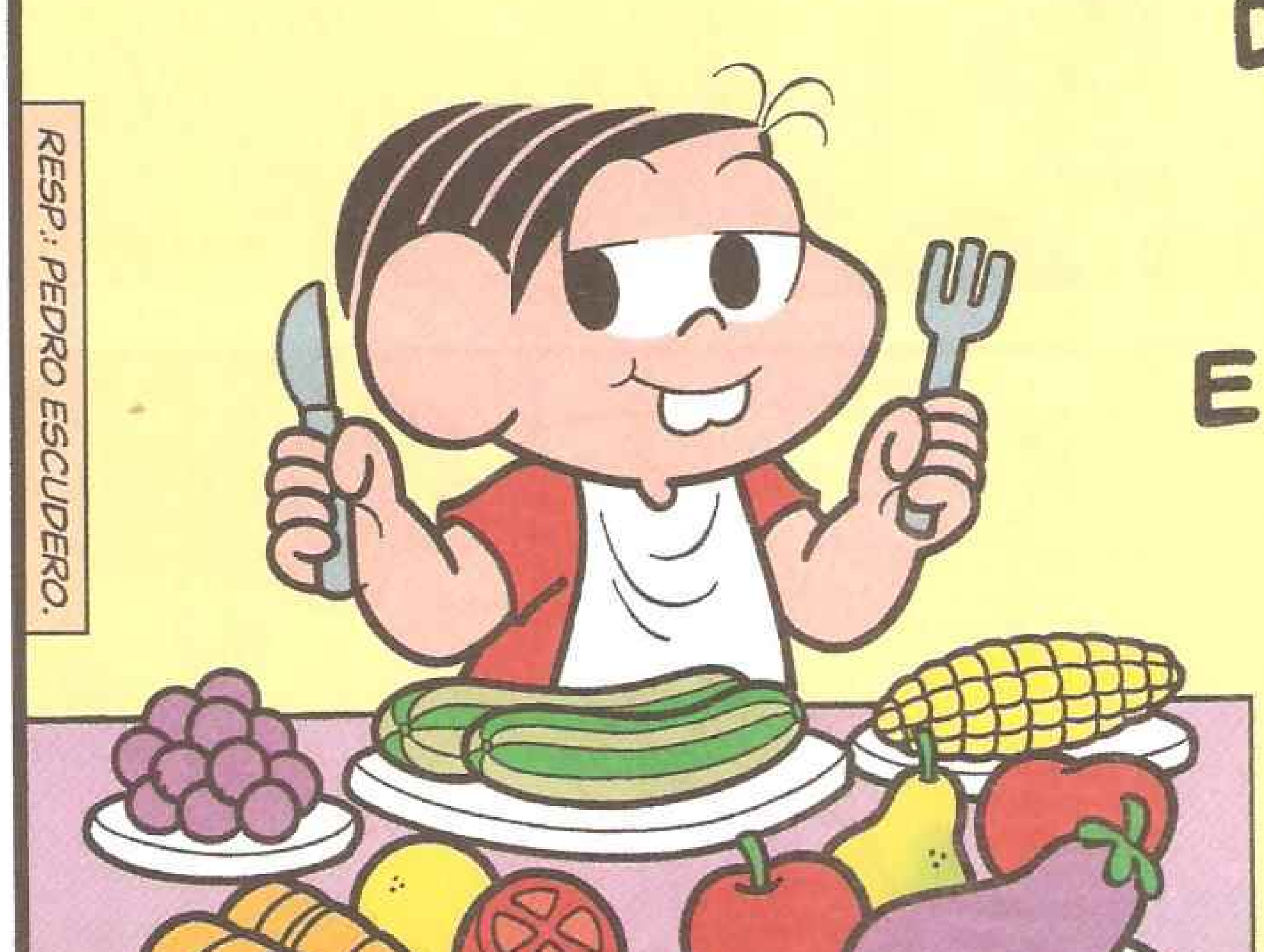
2								
2	V	T	R	E	S	A	E	U
C	D	O	Z	I	P	T	N	M
X	G	M	E	S	N	I	A	D
W	F	O	T	J	U	L	H	E
E	Z	D	R	S	O	G	A	B

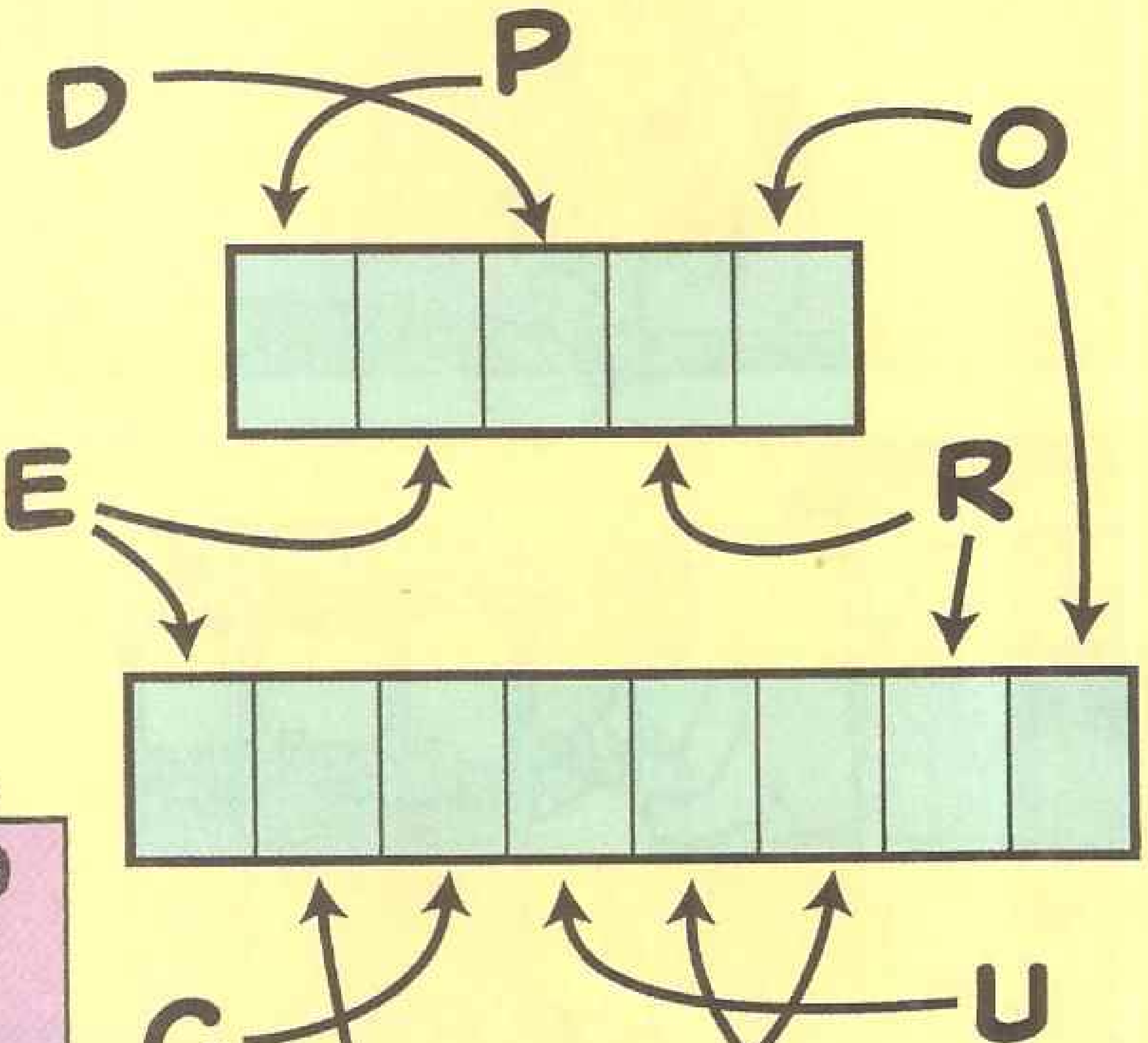
RESP.: TRINTA E UM DE AGOSTO.



SE VOCÊ COLOCAR AS LETRAS NOS LOCAIS INDICADOS, VERÁ O NOME DO MÉDICO ARGENTINO QUE CRIOU AS LEIS DA ALIMENTAÇÃO QUE SÃO USADAS ATÉ HOJE!

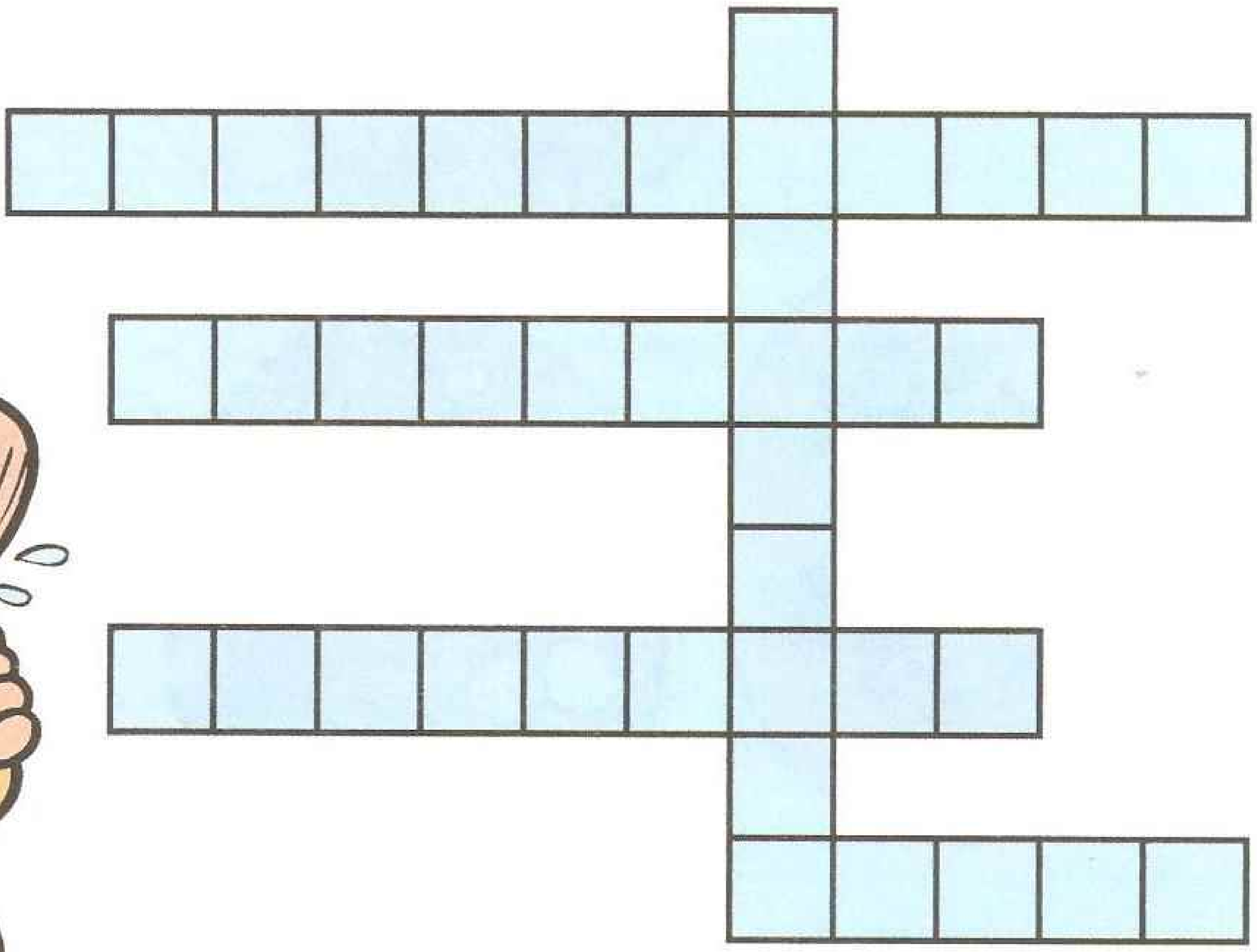
RESP.: PEDRO ESCUDERO.





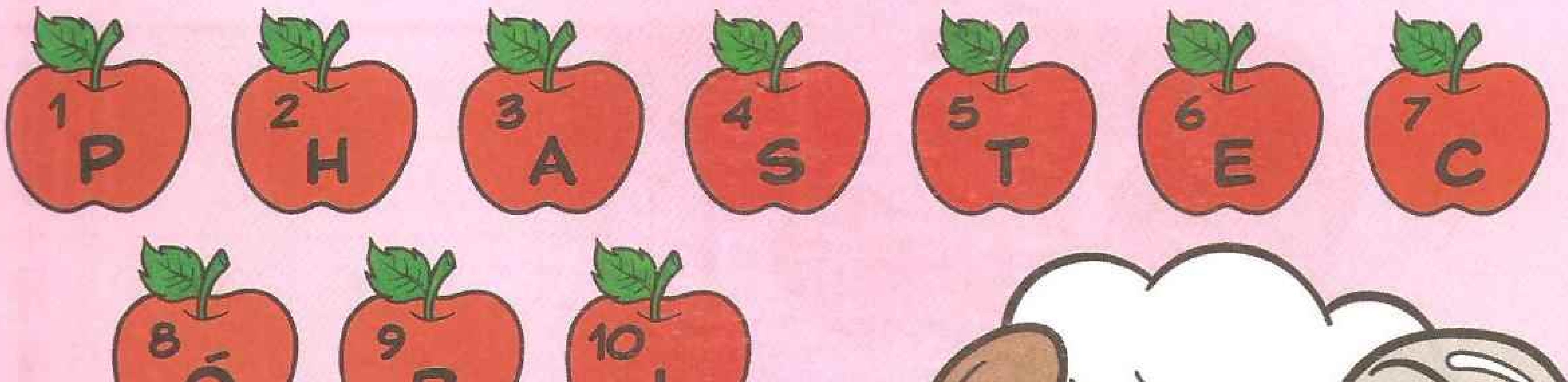
VAMOS ENCAIXAR NO DIAGRAMA ABAIXO OS NOMES DE ALGUMAS PALAVRAS DA NOSSA HISTORINHA?

SAÚDE
ALIMENTOS
VITAMINAS
PROTEÍNAS
CARBOIDRATOS



RESP.: HORIZ.: CARBOIDRATOS, ALIMENTOS, VITAMINAS, SAÚDE, VERT.: PROTEÍNAS.

TROCANDO OS NÚMEROS PELAS LETRAS CORRESPONDENTES, VOCÊ DESCOBRIRÁ O NOME DE UM MÉDICO GREGO, CONSIDERADO O *PAI DA MEDICINA*, QUE JÁ RECONHECIA A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS PARA A SAÚDE!

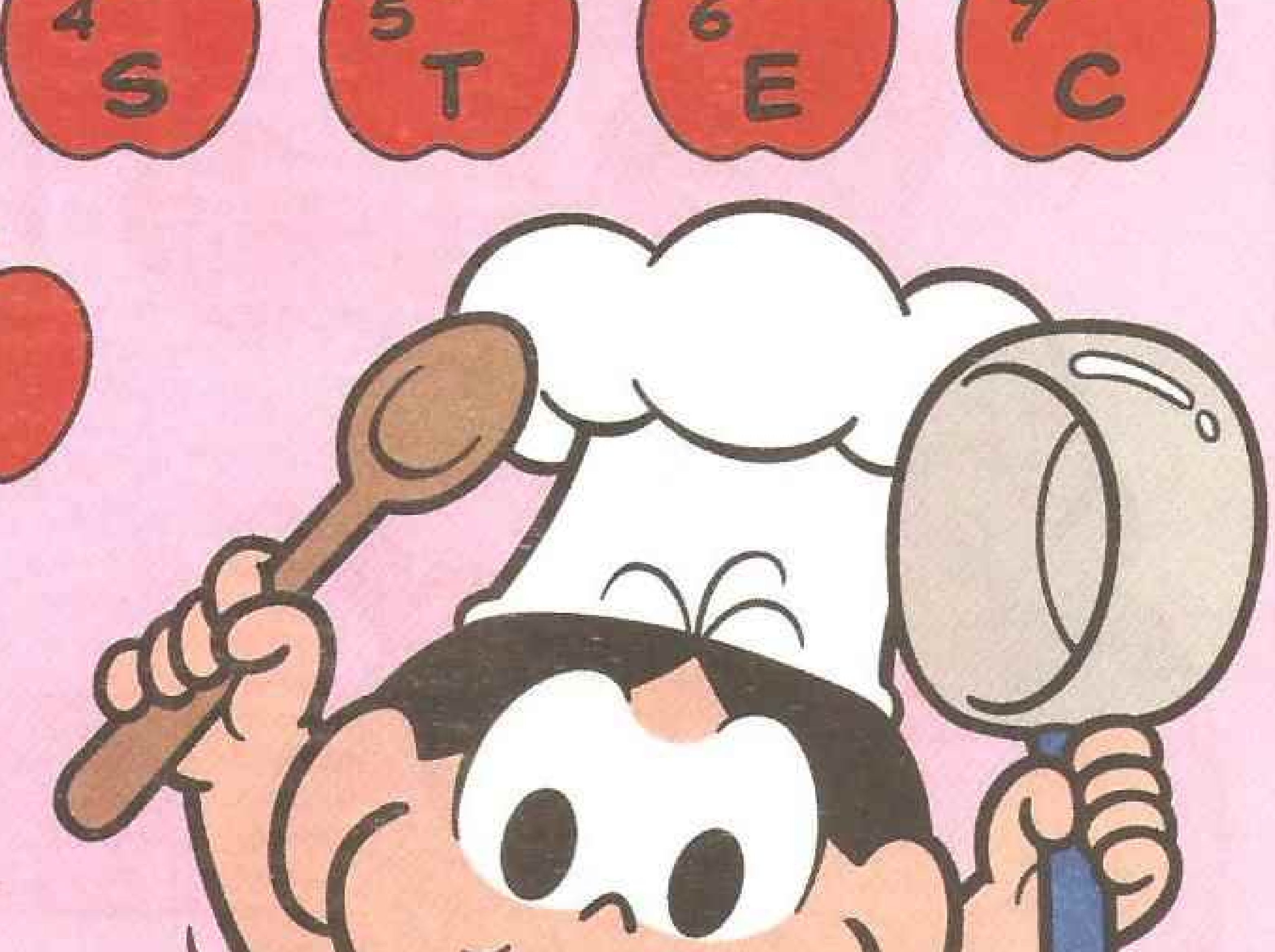


2 + 10 + 1 + 8 +

___ ___ ___ ___

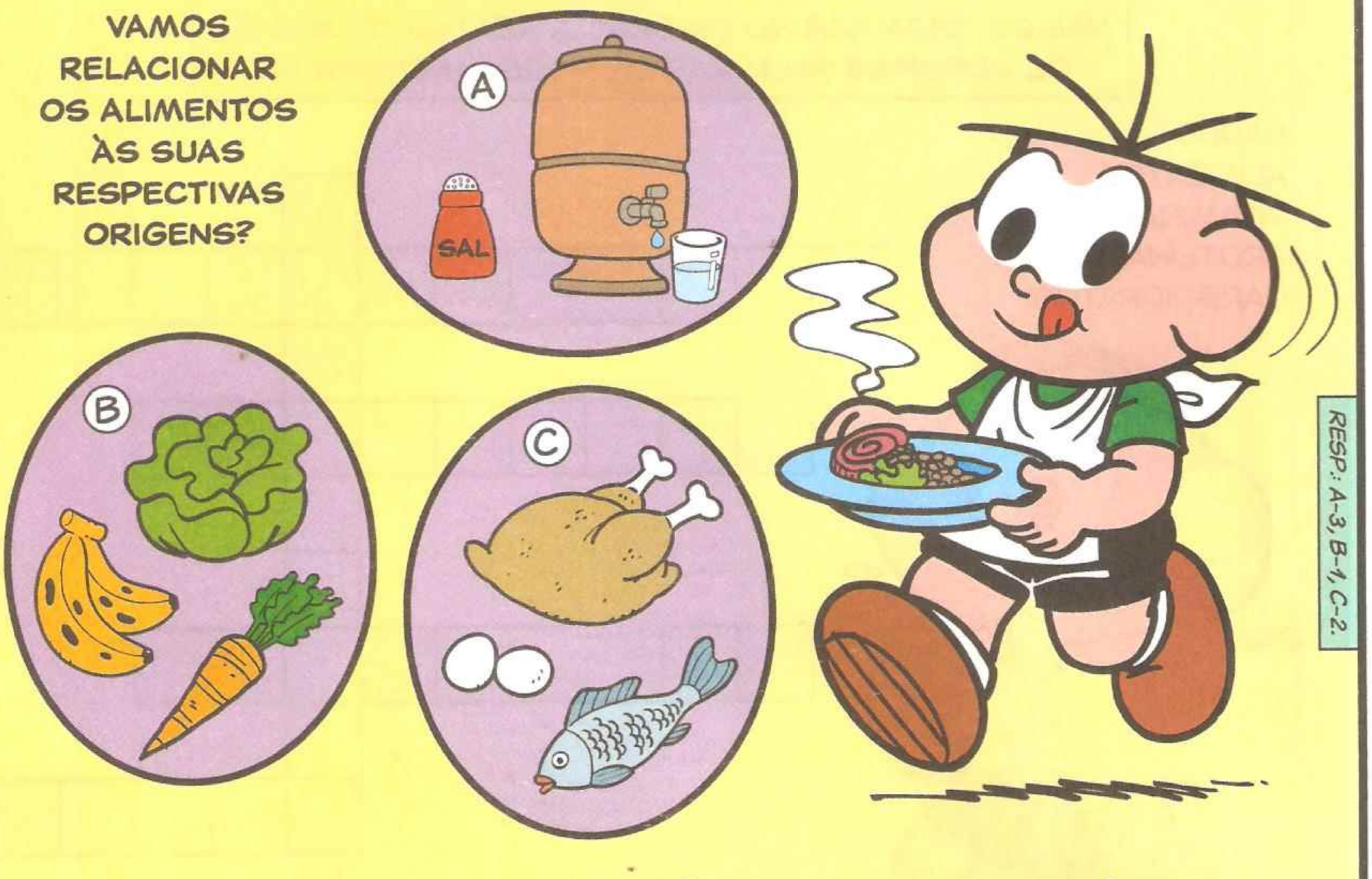
7 + 9 + 3 + 5 + 6 + 4

___ ___ ___ ___ ___ ___



RESP.: HIPÓCRATES.

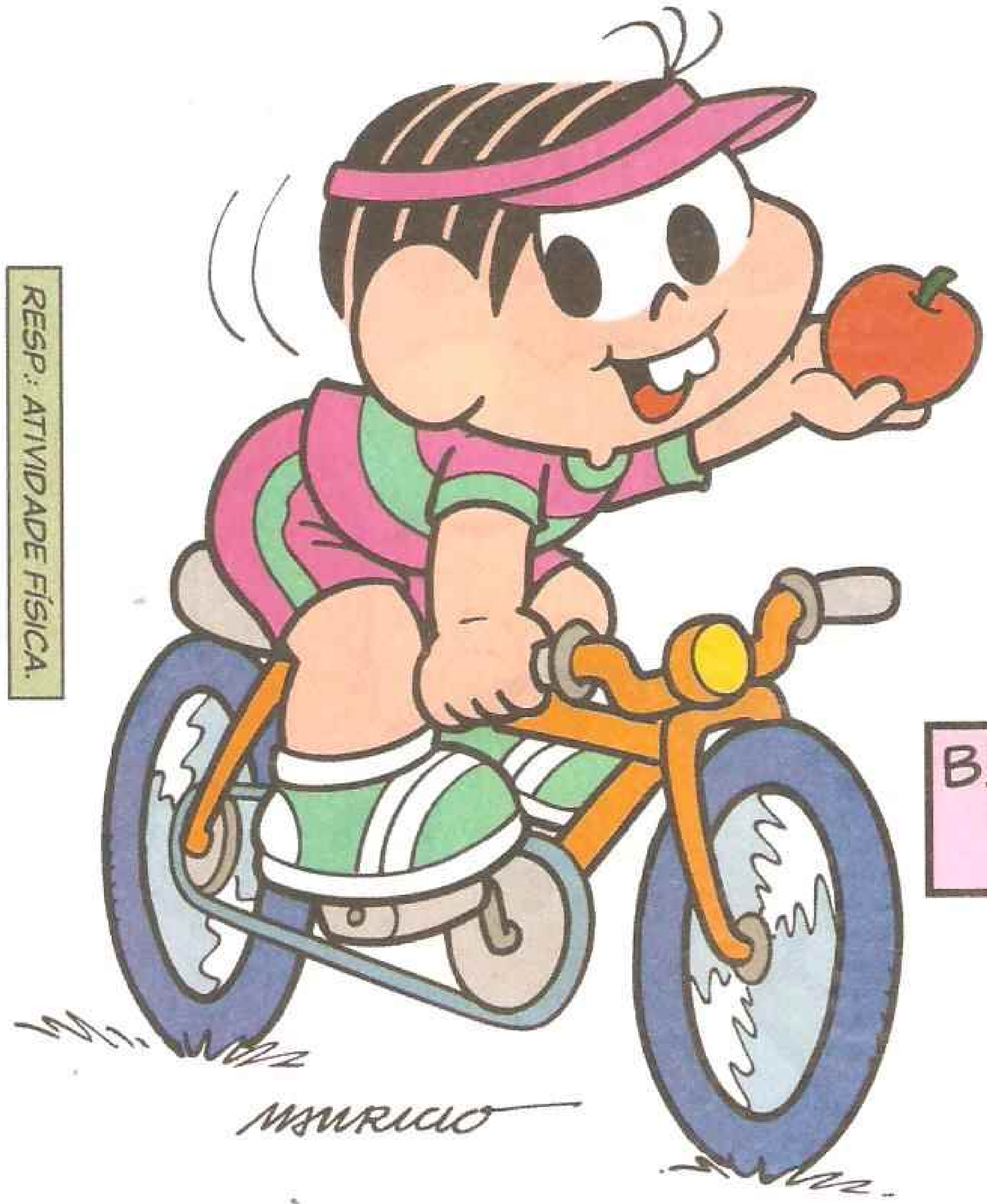
VAMOS RELACIONAR OS ALIMENTOS ÀS SUAS RESPECTIVAS ORIGENS?



① VEGETAL ② ANIMAL ③ MINERAL

RESP.: A-3, B-1, C-2.

QUE TAL SEGUIR AS COORDENADAS E DESCOBRIR ALGO QUE, ASSOCIADO A UMA BOA ALIMENTAÇÃO, É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE?



RESP.: ATIVIDADE FÍSICA.

	A	B	C	D	E	F
1	E	U	G	T	M	D
2	J	A	S	O	F	P
3	I	C	L	V	R	Í

B2	D1	A3	D3	A3	F1	B2	F1	A1

E2	F3	C2	A3	B3	B2

QUE TAL ENCONTRAR NO DIAGRAMA AS PALAVRAS GRIFADAS DO TEXTO ABAIXO?

OS ***NUTRIENTES*** DOS ALIMENTOS TÊM TRÊS FUNÇÕES EM NOSSO CORPO: CONSTRUÇÃO, REGULAÇÃO E ENERGÉTICA.

OS ALIMENTOS CONSTRUTORES SÃO RICOS EM ***PROTEÍNAS*** E GARANTEM O CRESCIMENTO DO CORPO E A RENOVAÇÃO DAS CÉLULAS. SÃO ELES: CARNES, ***LEITE*** E DERIVADOS, ***OVOS***, LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA).

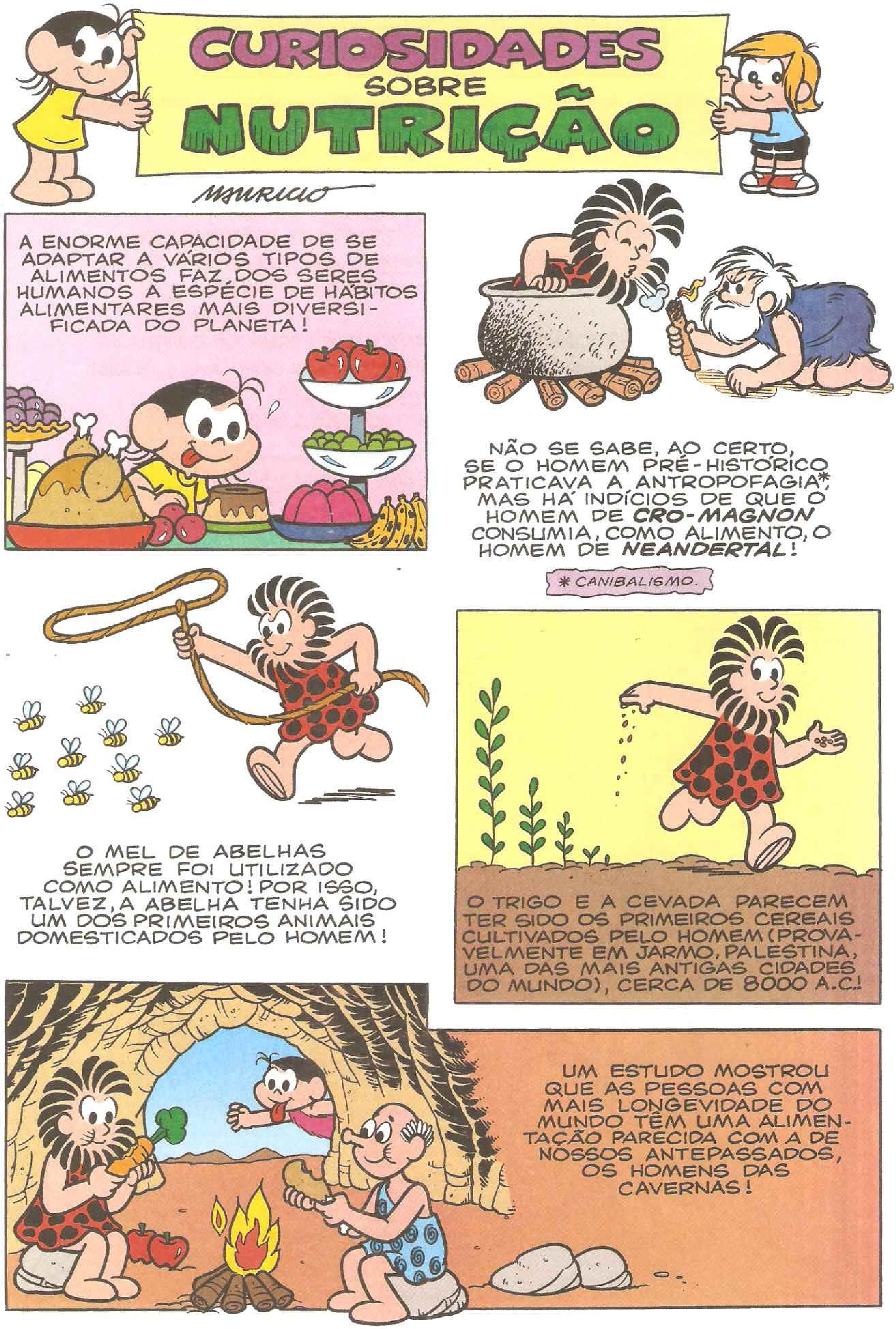
OS ALIMENTOS REGULADORES TÊM COMO NUTRIENTES AS ***VITAMINAS*** E OS ***MINERAIS*** ENCONTRADOS EM ***VERDURAS***, ***FRUTAS*** E ***LEGUMES***, QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO E REGULAM A DIGESTÃO E O BOM FUNCIONAMENTO DOS INTESTINOS.

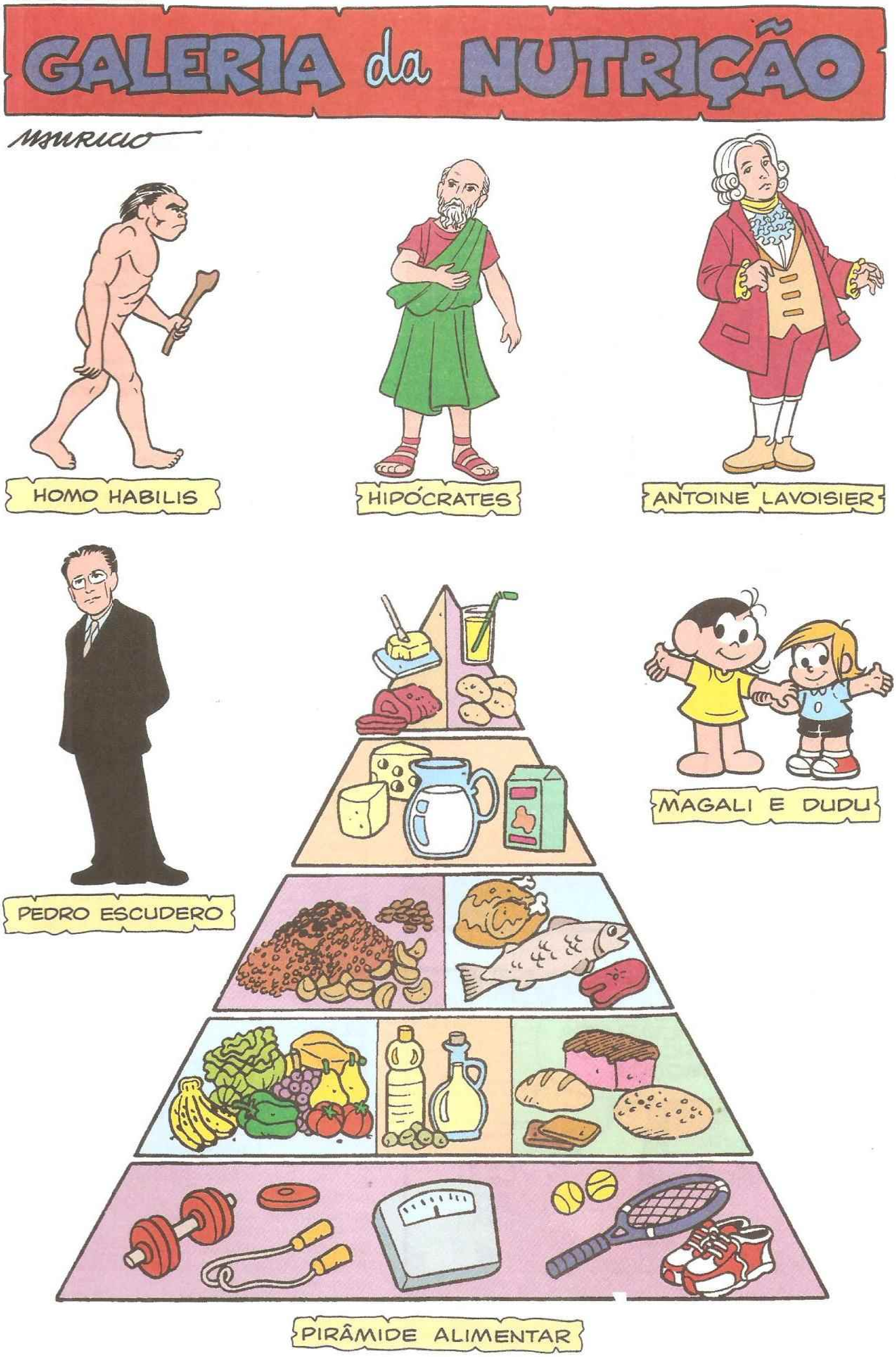
OS ALIMENTOS ENERGÉTICOS SÃO OS ALIMENTOS QUE FORNECEM ENERGIA AO ORGANISMO. SÃO RICOS EM AÇÚCARES (CARBOIDRATOS) E GORDURAS (LIPÍDIOS). EXEMPLOS: ***PÃO***, MASSAS, ARROZ, AZEITE, ***MANTEIGA***, ETC.

É IMPORTANTE MANTER SEMPRE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

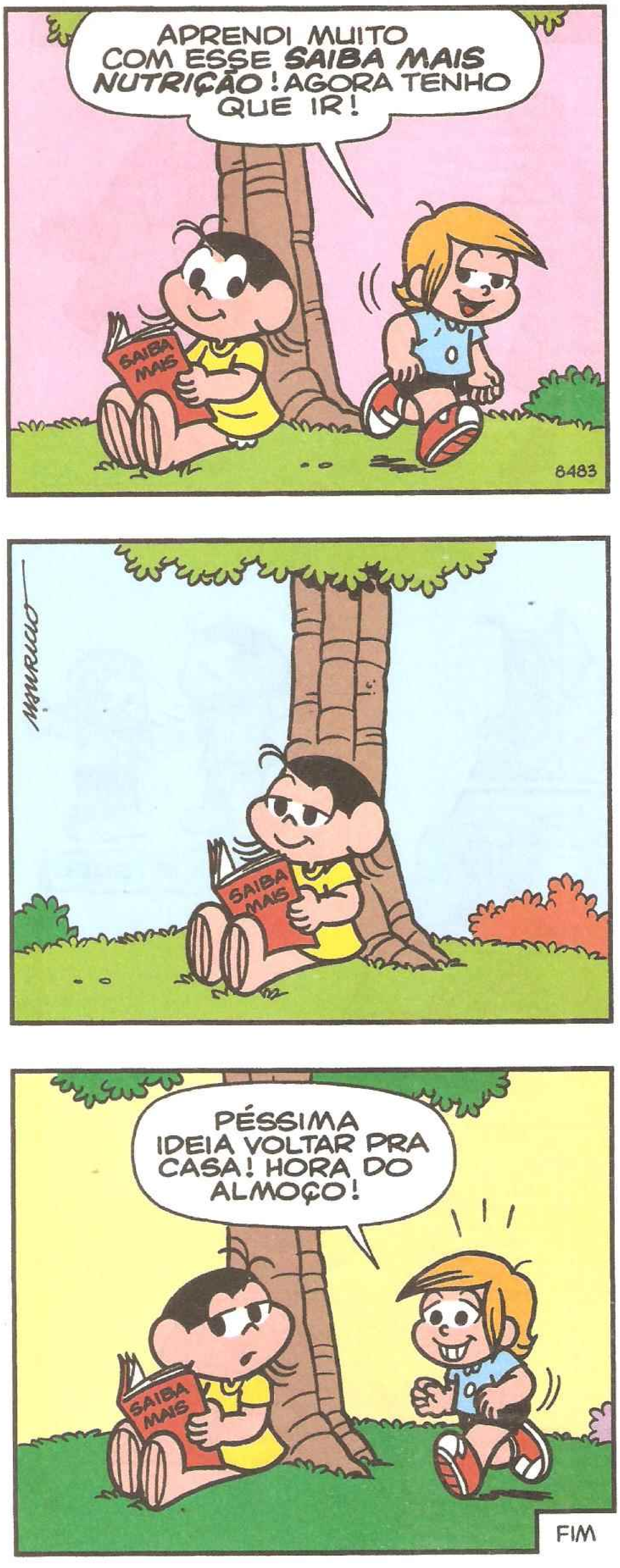
N	L	E	S	A	Z	V	I	T	E	M	I	N	S	A	E	R	P
Ã	P	O	J	U	L	C	E	M	A	N	T	E	I	G	A	S	A
E	R	N	U	T	E	R	I	N	T	E	H	D	S	T	U	V	N
V	O	V	S	O	G	U	V	I	T	M	I	N	E	R	A	I	S
P	T	M	F	R	U	T	A	S	Q	O	S	E	R	L	E	T	E
L	E	O	S	T	M	V	R	H	P	V	E	R	D	U	R	A	S
N	Í	G	J	L	E	I	T	E	G	O	K	S	O	L	A	M	U
U	N	R	U	V	S	O	P	R	T	S	Í	N	E	S	R	I	G
T	A	N	I	T	B	X	S	O	C	A	B				I	N	E
R	S	A	T					P	M	Z	S					A	H
I	D	I														S	R
E	U	Z														V	P
N	O	F														I	Ã
T	R	I							G							L	O
E	P	V						I	P							R	S
S	A	L															L
P	I																Y
M																	

RESP.: HORIZ.: MANTEIGA, MINERAIS, FRUTAS, VERDURAS, LEITE;
VERT.: NUTRIENTES, PROTEÍNAS, LEGUMES, OVOS, VITAMINAS, PÃO.


CURIOSIDADES SOBRE NUTRIÇÃO
MAURICIO
A ENORME CAPACIDADE DE SE ADAPTAR A VÁRIOS TIPOS DE ALIMENTOS FAZ, DOS SERES HUMANOS A ESPÉCIE DE HÁBITOS ALIMENTARES MAIS DIVERSIFICADA DO PLANETA!
NÃO SE SABE, AO CERTO, SE O HOMEM PRÉ-HISTÓRICO PRATICAVA A ANTROPOFAGIA*, MAS HÁ INDÍCIOS DE QUE O HOMEM DE CRO-MAGNON CONSUMIA, COMO ALIMENTO, O HOMEM DE NEANDERTAL!
* CANIBALISMO.
O MEL DE ABELHAS SEMPRE FOI UTILIZADO COMO ALIMENTO! POR ISSO, TALVEZ, A ABELHA TENHA SIDO UM DOS PRIMEIROS ANIMAIS DOMESTICADOS PELO HOMEM!
O TRIGO E A CEVADA PARECEM TER SIDO OS PRIMEIROS CEREAIS CULTIVADOS PELO HOMEM (PROVAVELMENTE EM JARMO, PALESTINA, UMA DAS MAIS ANTIGAS CIDADES DO MUNDO), CERCA DE 8000 A.C.!
UM ESTUDO MOSTROU QUE AS PESSOAS COM MAIS LONGEVIDADE DO MUNDO TÊM UMA ALIMENTAÇÃO PARECIDA COM A DE NOSSOS ANTEPASSADOS, OS HOMENS DAS CAVERNAS!


GALERIA da NUTRIÇÃO
MAURICIO
HOMO HABILIS
HIPÓCRATES
ANTOINE LAVOISIER
PEDRO ESCUDERO
MAGALI E DUDU
PIRÂMIDE ALIMENTAR

NUTRIÇÃO



PANINI COMICS

PANINI BRASIL LTDA.
Diretor-Presidente: José Eduardo Severo Martins
Diretor Administrativo e Financeiro: Roberto Augusto Bezerra
Diretor de Operações e Editorial: Ivam Ataide Faria
Diretor Comercial e Marketing: Marcio Borges

SAIBA MAIS! TURMA DA Mônica ©

Nº 40 - Dezembro de 2010

EDITORIAL
Gerente de Publicações / Editor-Chefe: Érico Rodrigo Maioli Rosa
Editor Sênior: Emerson Agune / **Editora-assistente:** Cynthia Costa
Designers: Henrique Ozawa, Jaqueline de Lima, Manuel Hsu
Diagramadores-assistentes: Alexandre Guzovsky, Felipe Barros

COMERCIAL E MARKETING
Coordenador de Marketing: Marcelo Adriano da Silva
Consultor de Assinaturas: Rodrigo Lopes Neto
Publicidade: Rifs Comunicação - Iracema Vieira, Rubens Fukui
Tel.: (11) 3062-0961 / 3088-6738 - comercial@rifs.com.br / www.publipanini.com.br
Assessoria de Comunicação: Litera - imprensa.panini@litera.com.br

IMPRESSÃO
Esta revista foi impressa pela **São Francisco Gráfica e Editora**

DISTRIBUIÇÃO
FC Comercial e Distribuidora S/A - R. Teodoro da Silva, 907
CEP 20563-900 - Rio de Janeiro - RJ - Tel.: (21) 2195-3200

Saiba Mais! Turma da Mônica é uma publicação mensal da Panini Brasil Ltda. **Administração, Redação e Publicidade:** Alameda Caiapós, 425 - Centro Empresarial Tamboré - CEP 06460-110 - Barueri - SP - Brasil.

© 2010 Mauricio de Sousa e Mauricio de Sousa Produções Ltda., todos os direitos reservados - www.monica.com.br. Direitos desta edição no Brasil e em Portugal reservados à Panini Brasil Ltda. As histórias, personagens e nomes apresentados nesta revista, bem como suas distintas semelhanças, salvo quando indicado, são propriedades da Mauricio de Sousa Produções e publicados sob sua licença. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a prévia autorização dos editores. Data desta edição: dezembro de 2010.

MAURICIO DE SOUSA EDITORA

Estúdios Mauricio de Sousa
Presidente: Mauricio de Sousa
Diretoria: Alice K. Takeda, Márcio R. A. Souza, Mônica S. e Sousa, Yara Maura Silva
Assessora Especial da Presidência: Martha Ochsenhofer

HISTÓRIAS EM QUADRINHOS
Diretora Executiva: Alice K. Takeda. **Redação:** Mauricio de Sousa, Marina Takeda e Sousa, André Simas, Edson Luís Itaborahy, Emerson B. Abreu, Felipe C. Ribeiro, Flávio T. de Jesus, Gerson L. B. Teixeira, João Marcos P. Mendonça, Lancast Mota, Marcelo Barreto de Lacerda, Paulo R. Back, Roberto Munhoz, Robson B. Lacerda. **Desenho:** Altino O. Lobo, Carlos A. Pereira, Denis Y. Oyafuso, Emy T. Y. Acosta, Enrique Valdez, Fernando Luís Campos, Gustavo B. Regina, José Aparecido Cavalcante, Lino Paes, Olga M. Ogasawara, Ricardo Roásio, Roberto M. Pereira, Sidnei L. Salustre, Wellington Dias. **Arte-final:** Clarisse Hirabayashi, Cleber Salles, Cristiane Colheado, Cristina H. Ando, Fábio Asada, Jaime Podavin, Juliana M. de Assis, Kazuo Yamassake, Lilian A. Almeida, Marcos Fernando Silva, Patrícia L. Zaccarias, Reginaldo S. Almeida, Rudinei C. Acosta, Sérgio T. Graciano, Tatiana M. Santos, Viviane Yamabuchi, Wagner Bonilla. **Ilustrações:** Camila Fernandes, Mauro Souza, Zazo Aguiar. **Letras:** Carlos Kina, Eliza T. K. B. Lacerda. **Acabamento:** A. Mauricio Sousa Neto, Antônio R. F. Guedes. **Cor:** Andréia Moreira Furutani, Miriam S. Tominaga, Sandra Yamassake. **Layout de Passatempos:** Maria Amélia Gomes. **Assistentes de Arte:** Adriano Nunes de Souza, Alexandro de Souza, Carlos Vagner Furlan, Guilherme Macedo, Kaio Renato Bruder, Reginaldo Graciano, Thompson Eduardo Carrara, Valentino Spada Sousa G. Mello. **Coordenação de Arte:** Maria Aparecida Rabello, Maria de Fátima A. Claro. **Planejamento Editorial:** Sidney Gusman. **Revisão de textos:** Ivana Mello, Solange M. Lemes. **Estúdios Mauricio de Sousa** - Rua do Curtume, 745 - Bloco F - Lapa - São Paulo - SP - CEP 05065-001 - Tel.: (11) 3613-5000.

MERCHANDISING
Diretora Executiva do Estúdio: Alice K. Takeda. **Designer:** Emy T. Y. Acosta. **Desenhos:** Denis Y. Oyafuso. **Arte-final:** Marco A. Oliveira, Romeu T. Furusawa. **Comercial: Diretora:** Mônica S. e Sousa. **Gerente Geral de Licenciamento:** Amauri Araújo de Sousa. **Gerente de Produtos Editoriais:** Rodrigo Paiva. **Gerente de Promoções:** Edson Santos. **Projetos Especiais: Diretor:** Abel Mesquita Zambom. **Internacional: Vice-Presidente:** Yara Maura Silva. **Diretora:** Mayra C. Silva. **Teatro: Produtor:** Mauro Takeda e Sousa. Tel.: (11) 3613-5031. **Som: Diretor Executivo:** Marcio R. A. Souza. **Exposições:** Jacqueline Mouradian. **Núcleo de Atendimento:** Daniela E. Gomes, Débora A. Cosceli, Érica Rossini, Therezinha S. Branco. Tel.: (11) 3613-5055 - **Redação:** Ivana Mello.

Supervisão Geral: Mauricio de Sousa

Instituto Mauricio de Sousa:
instituto@institutomauriciodesousa.com.br

© 2010 Mauricio de Sousa Produções.
Todos os direitos reservados.

www.monica.com.br
e-mail: msp@turmadamonica.com.br

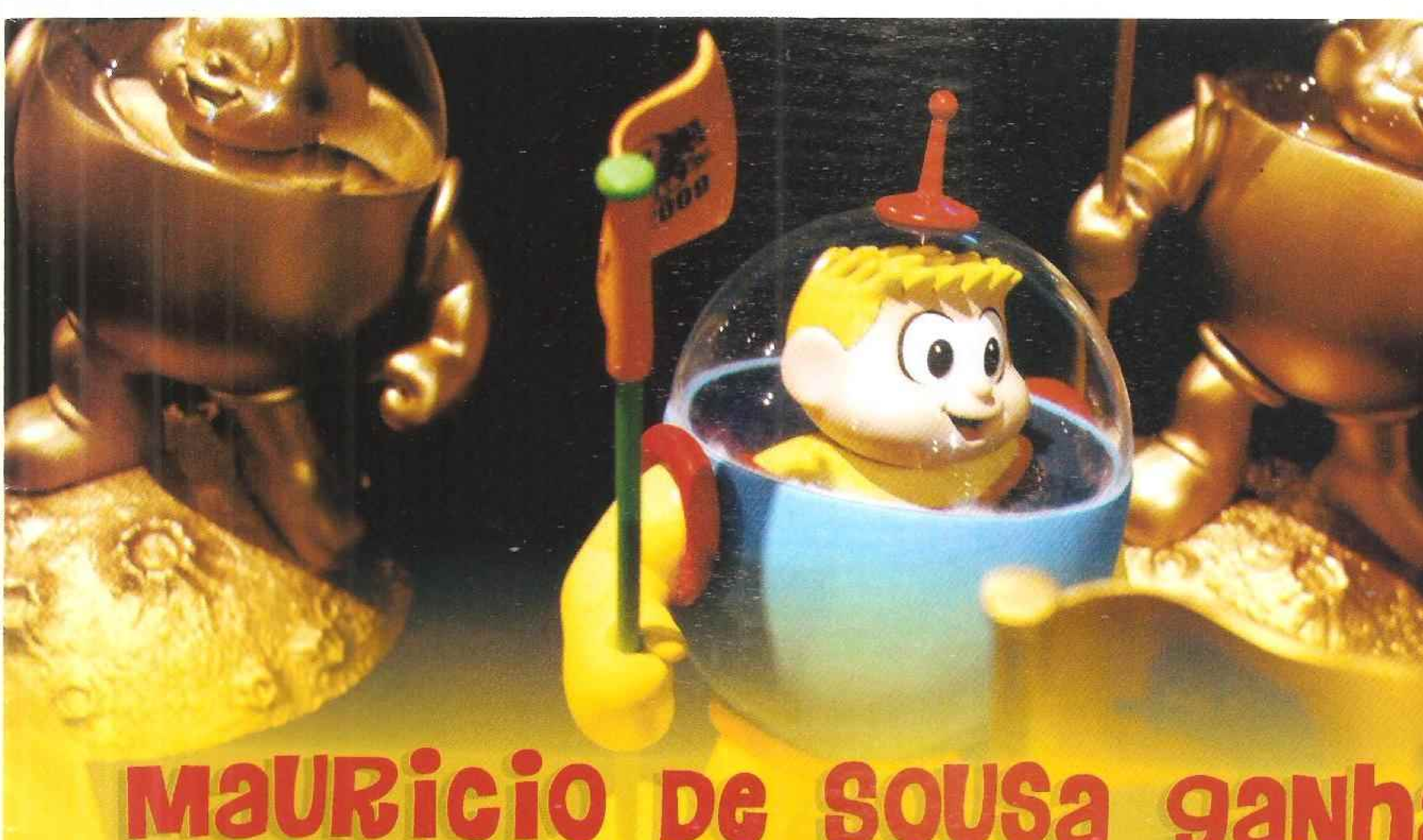
Disk Banca — Números atrasados poderão ser adquiridos diretamente com o seu jornaleiro, havendo estoque disponível, pelo preço da última edição.

ATENDIMENTO AO ASSINANTE
2ª a 6ª feira, das 9:00 h às 18:00 h

São Paulo	(11) 3512-9444
Rio de Janeiro	(21) 3512-9614
Belo Horizonte	(31) 3508-9416
Curitiba	(41) 3012-9714
Florianópolis	(48) 4052-8636
Porto Alegre	(51) 4063-8869
Brasília	(61) 3246-7014
Goiânia	(62) 3412-1003
Salvador	(71) 4062-9340

Internet: www.assinemonica.com.br
Fax: (11) 3845-0399

530263114040



MAURICIO DE SOUSA GANHA QUATRO TROFÉUS HQMIX

Em outubro, o **Troféu HQMix**, considerado o "Oscar" do quadrinho brasileiro, premiou os melhores de 2009. E Mauricio de Sousa foi o autor que mais levou estatuetas para casa: quatro, no total.

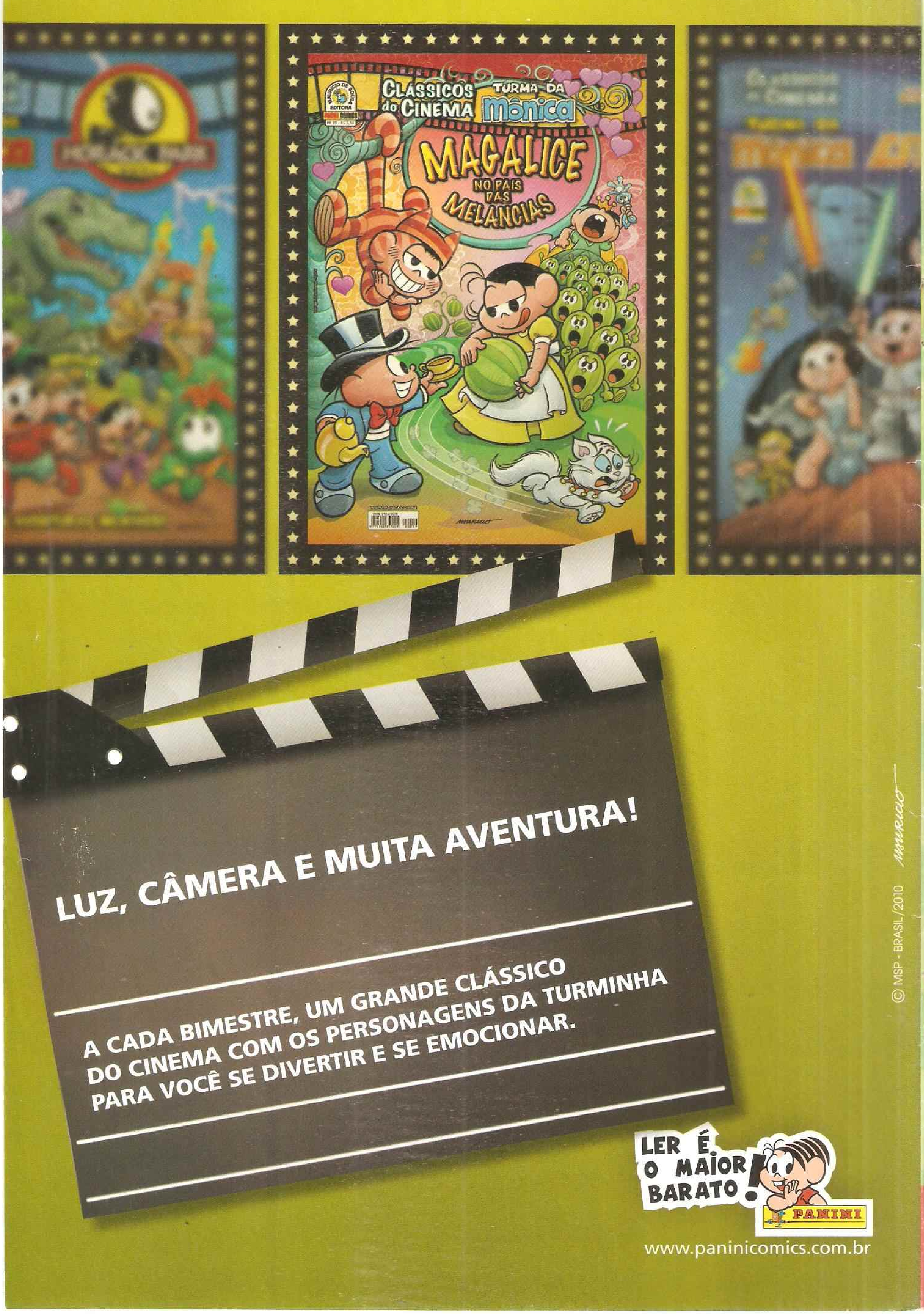
A *Turma da Mônica Jovem* venceu como *Publicação Infanto-Juvenil*; e o livro *MSP 50 - Mauricio de Sousa Por 50 Artistas* ganhou nas três categorias em que concorreu: *Projeto Editorial, Edição Especial Nacional e Publicação Mix.*

Para completar a festa, este ano o troféu (que em cada edição homenageia um personagem do quadrinho brasileiro) traz o Astronauta, esculpido pelo artista plástico Olintho Tahara.

Mauricio ganhou um troféu especial, com o Astronauta em suas cores originais

© MSP - BRASIL/2010

www.monica.com.br • www.maquinadequadrinhos.com.br


CLÁSSICOS do CINEMA
TURMA DA Mônica
MAGALICE NO PAÍS DAS MELANCIAS
LUZ, CÂMERA E MUITA AVENTURA!
A CADA BIMESTRE, UM GRANDE CLÁSSICO DO CINEMA COM OS PERSONAGENS DA TURMINHA PARA VOCÊ SE DIVERTIR E SE EMOCIONAR.
LER É O MAIOR BARATO!
PANINI
www.paninicomics.com.br
© MSP - BRASIL/2010